

男人来自火星 女人来自金星

[美] 约翰·格雷 著

苏 晴 译

中央编译出版社

男人来自火星 女人来自金星

[美] 约翰·格雷 著
苏 晴 译

中央编译出版社

[美] 约翰·格雷 著
苏 晴 译

男人来自火星 女人来自金星

中央编译出版社

JOHN GRAY:
Men Are from Mars, Women Are from Venus

图书在版编目(CIP)数据

男人来自金星，女人来自火星/(美)格雷(Gray,J.)著；苏晴译.
－北京：中央编译出版社，1996.4
书名原文：Men Are from Mars, Women Are from Venus
ISBN 7－80109－114－0
Ⅰ.男…
Ⅱ.①格… ②苏…
Ⅲ.婚姻－社会的心理学－通俗读物
Ⅳ.C 913.13
中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 06325 号

出版：中央编译出版社
地址：北京西单西斜街 36 号(100032)
电话：66171396　66163377－618
经销：全国新华书店
照排：北京京鲁排印部(63044503)
印刷：北京东方印刷厂
开本：850×1168 毫米　1/32
字数：250 千字　**印张**：10
版次：1996 年 11 月第 1 版第 2 次印刷
印数：10001—20000 册
定价：16.80 元

中文版出版前言

呈献给中国各年龄层男女读者面前的这本书，是一本有助于完善夫妻关系、保持美满婚姻，使夫妻结伴走完人生旅途的通俗性的心理自助读物。英文版于1992年在美国首次出版。本书一出版，引起了巨大的社会轰动，在美国各年龄层的男男女女中产生了很大影响。美国最权威的书评刊物《纽约时报书评杂志》根据其销售量，将其排在畅销书排行榜前列，时间竟长达一百五十八周。

读者会问，这么一本小书，区区二百多页，字数不过二十万字，文字平实无华，装帧设计质朴，也没有什么精美的插图，为什么会如此赢得读者的青睐呢？这得从本书的作者说起。

本书作者约翰·格雷，是一位哲学博士（他能写出这么好的心

理自助通俗读物，我们猜他没准儿还拿了一个医学博士学位）。写这本书的时候，他已步入中年。约翰·格雷博士从大学研究院毕业后，一直关注男女关系的研究。多年来，他通过对美国各大城市婚姻质量的抽样问卷调查发现，美国人，特别是人数愈来愈多的美国中产阶级并不满足于他们现有的婚姻状况。他们渴望提高婚姻质量，稳定家庭关系，希冀在越来越快的工作和生活节奏中有一个温馨的度假村和宁静的港湾。但他们不是因认识模糊，就是因缺乏必要的心理学基础知识，不知道如何处理搅人心烦的男女关系，更不懂得怎样才能达到这个并不过分但也不容易达到的目的。针对美国的这一社会现象，约翰·格雷博士先是在加州开了一家心理咨询诊治所，专门接待因处理不好爱情和婚姻关系而心烦意乱的男女患者。他运用哲学、社会学、心理学和语言学等学科的基本知识和原理，与患者进行推心置腹的交谈，动之以情，晓之以理，居然使不少反目夫妻重归于好，破镜重圆。由此，他建立了自信心，决心让更多的男男女女倾听他的一番道理。他想，也许他的这番道理能使更多的濒于破裂的家庭重新整合，使心有隔膜的对对恋人彼此重新敞开心扉，以结成百年之好。于是，格雷博士陆续在美国开设男女关系心理研讨会，以互动的方式与前来求教的患者就男人和女人、恋爱、婚姻、家庭问题进行研讨。几年以后，格雷博士的心理咨询诊治所和由他主持的研讨会声名大震，连邻国加拿大的几个大城市也接二连三地请这位博士去上课。

正是这些专业性很强的、持续不断的、充满爱心的、和风细雨般的问卷调查、心理咨询和研讨工作为他写下本书提供和积累了丰富的第一手资料和生动、鲜活的实例。他以现代人文科学、社会科学和医学及心理学理论为经，以美国社会恋爱、婚姻、家庭的现实问题为纬，用平实、和缓、亲切的话语，由表及里，深入浅出地娓娓道出别的专家可能用深奥难懂的专业术语才能讲出的说懂也懂，说不懂也不懂的那些道理。难怪不少英语国家的读者给作者

写信或打电话,说在书中好像有自己的影子,书中说的道理和举出的一些实例就像是几剂对症的良药,医好了他们心灵的创伤,使他们充满了重新开始美满爱情生活的希望。本书中文版自 1996 年 4 月在中国大陆出版以来,不少中国读者也有同感。

更令人印象深刻的是,格雷博士突发奇想,他以男女来自不同的星球这一新鲜、生动、形象的比喻作为他的全部实践活动的理论支撑点:即男人和女人无论是在生理上还是心理上,无论是在语言上还是在情感上,都是大不相同的。这一比喻贯穿着他的这本通俗的畅销读物之始终,并冠以书名之中,使其在一贯追求新奇的美国社会家喻户晓。法语国家、西班牙语国家、葡萄牙语国家、德国和日本还将其译成本国文字出版,使其产生了世界性的影响。

当然,某本书的畅销除了书本身外,还有其他众多因素。其中社会需求是该图书畅销的重要因素。约翰·格雷博士的这两本书之所以在美国畅销,这一因素同样是不可忽视的。

我们知道,美国是个被认为是自由和民主的国家。各种社会思潮、社会时尚、花样繁多,层出不穷。在这些思潮和时尚中包含着不少个人主义,扬张个性等西方传统的人文思想。在经济、社会发展到一定程度,这些思想就会因物质生活的富足转异成脱离传统人文思想的变种。在某种程度上可以说,曾在西方风行一时的“杯水主义”、“性革命”、“性解放”、“性享乐主义”等即是这类变种在两性关系上的反应,其中不少还包裹着女权运动的外衣。尽管这类思想在一定的时空内具有一定的合理性,但西方为此付出的伦理代价和社会代价却是极为沉重的。它的直接结果是西方社会离婚率的直线上升,家庭破裂,单亲家庭日益增多,甚至像艾滋病一类的恶性性传播疾病迅速蔓延。间接的结果则是社会伦理道德的混乱和滑坡,社会的不安定等更深层次的负面影响。在这些负面影响因时间的推移而显露出来之后,人们尝尽了苦果,开始认真思考一个严肃而又实际的问题,即人需不需要有一个家?至少从

近些年西方社会学的文献资料来看，答案基本上是肯定的。但怎样使这个家成为一个充满爱、温馨和欢愉的家，成为一个稳定且幸福的家，对一些甚至对大多数人来说，并不是一件容易的事。它需要有一种理论，并需要有人用浅显的语言将其说得清清楚楚；它需要很多技巧并负以众多的实例予以说明；它需要这些理论和技巧与现实生活相吻合，容易理解，容易运作，容易达到立竿见影的效果。应该说，聪明而又实际的约翰·格雷博士抓住了这种社会需求，及时地推出了这两本书。实践证明，他成功了。

谈到这儿，似乎该讲讲本书的内容了。但讲多了，似有喧宾夺主之嫌；讲少了，抓不住重点不疼不痒，不如不讲。所以还是最好交待一下我们为什么要翻译出版这本书。至于书中的内容和观点，还是让读者自己去看，见仁见智都可以，只要买回去看，我们想读者总是会有收获的，或者说是有启发的。

无论是谁，都不能否认近二十年来，中国发生了巨大的变化，尤其是中国走上市场经济的轨道以来，中国社会可以说发生了翻天覆地的变化。市场推着经济的车轮快速运转，给人们带来了越来越多的机会。社会财富的剧增和人们社会角色的变化给每个家庭带来了或多或少的冲击，大的冲击是夫妻反目、家庭破裂；小的冲击是夫妻不和或面和心不和，磕磕碰碰的事好像是家常便饭，直接影响着婚姻的质量和家庭的和睦。更为严重的是，这些本来是应该能够避免的，但由于夫妻双方在快节奏的社会生活中无暇静下心来或根本就没想到静下心来去思考其中的原因、个中的奥秘，更不知道用什么办法才能避免这些令人尴尬的局面。所以婚姻不美满，家庭不和睦，成了不少希望有个稳定而又幸福的家的现代中国人头疼的事。我们出版这本书，就是想让这类人了解男人和女人在心理、情感、语言等方面的差异；如果你赞同这两本书中介绍的一些简单、实用的技巧和方法，你不妨试用一两种来与她或他进行心理、情感和语言沟通，尝试着填平两性之间的“性沟”，从而达

到两性之间的相互理解、相互宽容、相亲相爱、天地皆春的美妙佳境。如果读了这本书，能使你与你真心相爱的他或她在人生之旅中结伴同行，那真是我们衷心希望和值得祝福的好事。

不过，话又得说回来。约翰·格雷博士是美国人。他的思维方式，他所介绍的理论、技巧和方法是以西方的伦理道德和价值观为基础的，书中列举的一些实例也完全出自于美国社会，因此不一定完全适用于我们中国人。但要承认，人类社会的确有一些共通的东西，尤其是在情感心理方面，不管是中国人还是美国人，不管是东方人不是西方人，总会碰到一些相同或大致相同的问题。借别人的药方治自己的病，只要对症抓药，总是条便捷而又省钱的路。

最后要提及的是，本书中译本的译者是旅美学者苏晴女士。海外华语世界与大陆同仁在中文表达方式上的差异在本书难免有所反映。编者在通读译文时对个别用语和明显不符合大陆中文表达方式的译文根据英文作了些校订，特此说明。

编　者

一九九六年九月于北京

译　序

自古以来，不论中外，女性在以男权为中心的社会中都处于一种被压抑的状态。社会不曾给予女性受教育与参与各种社会意见的机会，女性的作用似乎只是一个家庭的看护者，甚且在一夫多妻的社会里可能沦为男人性需求与繁衍后代的工具。女性的聪明才智既受到压抑，在有限的社会圈子里投诉无门，只好把满腹的不平潜藏于心，做一名社会体制下的驯服者，或是化为泼辣抗俗，为人论柄。女性为男人附属品的位置一坐几千年，所幸本世纪初女权运动因争取女性的政治投票权，加上战争期间，许多女人取代了男人的工作地位，女性才得以走出家庭，在社会建设上发挥其一压数千年的才干。这时候女性主义被广泛地讨论，过去男性专属的权

利,女性也要求平等获取。于是女性从家庭解放进入学府,出了学府进入社会一展长才与男性竞争。表面上好像打破了千年来的传统角色,不再屈居于压抑的地位,实质上女性却面临了前所未有的新挑战,那就是现代女性不仅在社会上得和男人竞争,在家庭里仍脱离不了看护者的角色。而物质时代的高昂生活条件,不是迫使多数女性必须选择出外工作共同维持家计,就是为了更好的物质生活与自我空间而不愿放弃工作。于是蜡烛两头烧,女性的传统,要求男人也负起分担家事的责任。

女性摆脱了自我压抑的枷锁后,男性的一言一行就不再成为独一无二的权威。自信使女性勇于自我争取,但也许是传统的不易动摇,也许是天性使然,男性仍守着过去男权社会的遗风,不见得愿意扮演妥协的角色。男女因意见观念不合甚或性的不协调而引起的争端层出不穷,动辄捣毁婚约,各奔前程。遵守婚约戒律的老祖宗大概不会想到二十世纪女性摆脱角色压抑后,婚姻竟像换穿衣服一样讲究合身,合则聚,不合则散。

这现象是因男性不肯放弃自我中心,还是女性意识过于抬头?放弃不合身的衣服,另觅伴侣是对还是错?离婚对家庭伦理的负面影响有多大?姑且不论高离婚率的功过,现代女性既已不可能走回头路扮演被压抑的角色,建立两性良好关系势必是当前维持婚姻家庭最重要的课题。

本书作者研究男女相处之道多年,建立了自己对男女爱情婚姻关系独到的见解,以男女来自不同星球来譬喻男女因天性差异常造成误会,因而引发不可收拾的争论冲突,为两性关系严肃课题制造了轻松的阐释,让读者在会心一笑间化解紧张的男女对立关系。

作者经常为两性爱情关系的建立做巡回演讲,拯救过许多夫妻的婚姻。他所提倡的两性相处之道事实上是一种新的男女平等主义,男性和女性为爱情和婚姻付出均等的力量,共同担付生活的

代价，避免因付出的不等而累积积怨，威胁婚姻。

在轻松的阅读间，盼望你也是作者拯救的爱情受益人之一。

苏 晴

原　序

我女儿罗恩出生后一星期，我和太太邦妮真是精疲力尽。每晚罗恩都把我们哭醒，邦妮生产时产道破裂，吃止痛药还是几乎不能走路，我请了五天假在家帮忙，我上班后，她似乎比较好了。她药吃完了，没能告诉我，我弟弟来探望她时，她却请他帮忙去买。我弟弟一出门就没有回来，因此，她忍着一整天的痛照顾新生儿。

我不知道她那天的惨状，当我回家时，她很难过，而我误以为她是因压力而责备我。

她说："我一整天都在痛……止痛药没了。我在床上躺一整天，根本没人关心我。"

我自卫地说："你为什么不打电话给我？"

她说："我请你弟弟去买，他忘记了！我整天都在等他回来。我还能做什么？我几乎不能走路。我好像被遗弃了！"这时我爆发了。我那天情绪也很不平稳，我气她没有打电话给我，气她在我不知道她痛的情况下骂我。我们彼此以严厉的字眼责备对方后，我走向门口，我累了、急了、听够了；我们两人都到了极限。

然后，改变我人生的事发生了。

邦妮说："停下来，请不要离开。这是我最需要你的时候。我在痛，我白天都不能睡觉，请听我说。"

我停下脚步听。

她说："约翰·格雷，你是个'好天气朋友'！当我是甜美、可爱的邦妮时，你在我这边，但当我不是时，你就会走出门外。"

她停下来，眼睛充满泪水，改变声调说："现在我正在痛苦中，我无法给你什么，这是我最需要你的时候。请抱着我，什么也不必说，我只要感觉你的手臂环绕着我就好了。请不要走开。"

我走过去安静地抱着她，她在我怀里哭着。几分钟后，她向我道谢我没有离开她，她告诉我她只是要感觉我抱着她。

在那一刻我才了解无条件的爱的意义。我总以为自己是个有爱心的人，但她说得好，我是个"好天气朋友"，她快乐可爱时我才爱她，她不快乐或难过时，我因自觉受到责备而和她争论或疏离她。

那天，我第一次没有离开她，我留下来了，感觉很好。我成功地在她需要我时能给她一些她需要的，这种感觉像真的爱情，照顾另一个人，信任彼此的爱，在她需要时寸步不离。我惊叹于用这个方法支持她是多么容易！

我过去怎会错失这机会呢？她只要我走过去抱着她。别的女人也许马上就可以知道邦妮的需求，但身为男人，我不知道碰触、拥抱、倾听对她有那么重要，知道了这个不同后，我开始学习与太太相处的新方法。我从没想到可以这么轻易解决冲突。

在我过去的婚姻关系里，每遇到困难时刻我就显得漠不关心、没有爱心，其实我只是不知道自己能做什么。因此，我的第一次婚姻既痛苦又辛苦。和邦妮的这件事使我了解如何改变这种模式，也鼓舞了我花七年的时间研究本书提出的促进男女关系的方法。学习男女之不同后，我突然了解其实我不必这么费力经营婚姻，由于了解了彼此的不同，因此我和邦妮便能够改善沟通的方式，并且彼此欣赏。

持续地研究探讨男女不同后，我们发现了改善彼此所有关系的新方法，那是我们父母不知道而无法教我们的。我将我的观察心得与来咨商协谈的人分享后，他们的关系也改善了。成千上万的参加我周末研讨会的人也在一夜之间改善了他们夫妻间的关系。

七年后，参加过我研讨会的个人或夫妻仍说他们还在受惠中。我收到夫妻寄来他们与孩子的合照，感谢我救了他们婚姻。虽说是我们自己的爱救了他们的婚姻，但若不是深入了解对方，可能他们最后仍会走上离婚一途。

苏珊和吉米结婚九年，和大多数夫妻一样，他们以爱结合，但日积月累的挫折与失望使他们失去当初的热情而决定放弃婚姻。离婚前，他们来听我的周末婚姻关系研讨会。苏珊说："我们尽力维持婚姻，但却十分困难。"

在研讨会中，他们很惊讶地得知他们的不同不但很正常而且是应该的。他们很高兴别的夫妻和他们也有相同的问题。才两天工夫，苏珊和吉米对男女关系就有了新的认知。

他们再度陷入热恋，婚姻关系奇迹般地转变了，他们期待分享生活，也绝口不再提离婚。吉米说："了解了男女的不同，使我回到我太太身边。这是我从未收过的最佳礼物。我们又再一次彼此相爱。"

六年后，他们邀请我到他们的新家，和他们的家人见面，他们

仍旧彼此相爱，仍旧感谢我帮助他们彼此了解和维持婚姻。

虽然几乎每个人都同意男女不同，但大多数人却不清楚是如何不同。过去十年，有许多书企图解释男女之间的不同，虽然有了重大的进展，但大多数仍是片面之辞，不幸的是，反而有些资讯煽动对异性的不信任与愤恨，把一方看成是另一方的受害者。要正确了解男女的不同，必须要有明晰的指导。

改善两性的关系必须清楚了解男女之间的不同，以便鼓舞互相信任、个人责任、促进彼此合作、增加爱意以提高自尊。我在研讨会上做了超过两万五千名参与者的问卷后，如今能够以积极的用语解释男女之不同。当你探讨这些不同时，你会觉得愤恨与不信任之墙正渐渐融化。

开放心胸使人充满谅解之心，也能够增进给予的动力，这样自己便能收到更多的爱与支持。我希望你带着这个新认知而超越本书所提的建议，继续发现与异性互爱的方法。

本书的理论都曾经过实验，超过两万五千份的个人问卷几乎有百分之九十都诚心地表现在本书中。如果你读这本书时不断点头说："是，是，你说的就是我。"那么，你就不寂寞了，你可以像其他引用本书观点的人一样受惠。

《男人来自火星　女人来自金星》详述男女之不同，披露了减少紧张关系与增进爱情的新方法；也提供如何减少挫折与失望、增进快乐与亲密的实用意见。婚姻关系不必奋力挣扎，只有在我们不了解对方时，才会产生紧张、气愤或冲突。

许多人对婚姻感到挫折，他们爱配偶，但当气氛紧张时，却不知该如何做才能使情况好转。你将因了解男女有多么不同而学到与配偶成功建立关系、倾听与支持的新方法。你将学到如何增进你本就应该拥有的爱情。

《男人来自火星　女人来自金星》是九十年代爱情关系的指南。男女不只沟通的方式不同，想法、感觉、认知、反应、爱情、需

求、表达、感激的态度等等也大不相同；他们几乎是从不同的星球来，说不同的语言，需要不同的营养。

详细了解我们的不同有助于解决正遭遇的挫折，也帮助我们了解异性，这不但可以很快化解误会，也可防止误会的发生。当你记得配偶是从不同星球来的不一样的人时，你就会放松自己去配合他，而不会反抗他或试图改变他。

最重要的是从本书中你可学到实用技巧，解决因男女的不同所引起的问题。这本书不仅是心理学差异的理论分析，也是如何成功增进爱情关系的指南。

书中理论的真实性如何，全在于你的自我证明，也由你的亲身经验和普通常识中肯定，书中有许多简明的例子表达了你早已知道的事情，这肯定可以帮助你在彼此的关系中不致迷失。

男人通常会对这些观点反应说："那就是我。你曾跟着我吗？我不觉得我做错了什么。"

女人则通常会说："我先生终于听我的了，我不需要为了受肯定而吵架。你解释我们的不同时，我先生便渐渐了解。谢谢你！"

这是令人鼓舞的时刻，人们学习男人从火星来，女人从金星来后分享他们的感受。这个了解异性的新课程，其结果不只是立即的，也将是长久的。

增进爱情关系之旅当然有时会碰上荆棘，问题在所难免。但这问题既可成为愤恨、拒绝之源，也可成为更加亲密增进爱情、关心与信任的机会。本书的观点不是消除所有问题的"修理快手"，而是提供一个新方法，让你们的关系能够成功地支持你在人生中不断出现的问题，有了这个新认知，你就有了获取爱情所需的工具，能够给你配偶更多的爱，支持他或她的需要。

我在本书提出许多有关男女的概念，你可能发现有些话比其他的真实……，毕竟，每个人有每个人独特的经验，有时候在我研讨会上的夫妻或个人会以相反的立场，与我分享我所提出的男女

相关例子。发言的这个男人和我陈述的女人有关,发言的这个女人和我陈述的男人也有关,我称这为角色转换。

如果你发现有角色转换的经验,请你安心,没什么关系。当你和书中所谈的无关时,我建议你忽略它或深入了解你的内在。许多男子为了更有爱心和教养,隐藏了自己的男子气慨,就像许多女性为了在注重男性权势的工作中讨取生活,便隐藏了她们的女性特质。若碰上这种例子,只要运用本书提供的建议、方法和技巧,不只可使你在关系中更热情,也可平衡你的性别特质。

我没有直接讲出男女为什么不同,这是个复杂的问题,答案可以从生物学之不同、父母之影响、教育、出生顺序,到受社会、历史等影响的文化条件等去找。

虽然利用本书观点可以立即得到收获,但本书不能取代心理治疗的需要,也不能为出了麻烦的关系或紊乱的家庭做辅导。即使健康的人,在面对挑战时也可能仍需要心理治疗或辅导,我十分相信心理治疗和婚姻辅导可帮助我们做强有力的改变。

但我仍不断听到人们告诉我,他们从了解男女关系中得到的收获比做了几年的心理治疗还要大。我相信他们能成功地将我的观点运用到他们的关系和生活,是因数年来的心理治疗为他们打了基础。

如果我们的过去很紊乱,做了多年的心理治疗后仍需一个积极健康的关系图象,本书正提供了这图象。反之,就算我们的过去充满了爱与滋润,但随着时间的改变,我们仍需要维持两性关系和谐的新方法。

我相信每一个人都可从本书的观点中获益。我从研讨会参与者和来信中听到的唯一消极回应是:"我希望以前有人告诉我这些事。"

增进你人生的爱情永不嫌迟。你只需要学习新方法。不管你是不是正在做心理治疗,如果你想与异性有更完美的关系,此书是

你最佳的指南。

很高兴和你分享《男人来自火星 女人来自金星》。祝福你永远在智慧与爱情中成长，但愿离婚率降低，幸福的婚姻增加。我们的孩子应该有一个更美好的世界。

约翰·格雷

一九九一年十一月十五日 加里福尼亚州

目　　录

第一章

男人来自火星，
女人来自金星

请想像男人来自火星，女人来自金星的景象。久远以前的某一天，火星人从天文望远镜中发现金星人，仅只一瞥，就觉得与金星人素未相识，但他们互相仰慕，火星人受邀做了一趟太空之旅，飞向金星。

金星人展开双臂迎接火星人。他们直觉这天终将来到，心里充满了过去未曾有过的爱的感觉。

金星人和火星人的爱情真不可思议，他们喜欢一起做伴、一起做事、一起分享。因为来自不同世界，他们实现了彼此的不同，不过他们花好几个月彼此学习、研究并感激他们各自有不同世界的需要、嗜好及行为模式。他们亲爱和谐地一起生活多年。

接着，他们决定飞向地球。刚开始住地球时，每件事都美好可

爱，可是有天早上，每个人一醒来都得了独特的健忘症——选择健忘。

火星人和金星人都忘了他们是从不同的星球来，本来就有差异，这天早上，他们过去互相学习的每一件不同的事情都从记忆里消失了，从这天开始，男人和女人便陷入了冲突。

记住我们的不同

男人和女人因没有警觉彼此应该有所不同，因此纷争不断。由于忘记彼此不同的重要事实，我们常对异性生气或失望，我们期待异性和我们相像，希望他们要我们所要的，及以我们的方式去感受。

我们误以为如果配偶爱我们，他们必会以确定的方式反应和表达——如同当我们爱某些人时的反应与表达方式一般。这种想法使我们不断地失望，也阻碍我们花时间温柔地沟通彼此的不同。

我们误以为如果配偶爱我们，他们必会以确定的方式反应和表现——如同当我们爱某些人时的反应与表达方式一般。

男人错误地期待女人要以男人的方式思考、沟通、反应；女人也错误地期待男人要以女人的方式去感觉、沟通、反应。我们都忘了男人和女人应该是不同的。结果我们的关系充满了不必要的摩擦与冲突。

清楚认识和尊重这种差异，与异性相处时，可大大地减少许多迷惑。你只要记得男人是从火星来，女人是从金星来的，每件事就

可得到解释了。

概观我们的不同

我将会在整本书中大量讨论男女的不同，每一章都有新的重要观念。以下我们要探讨的是男女的主要不同之处。

第二章我们将探讨男人和女人的天生价值是如何的不同，并尝试了解我们与异性相处时常犯的两大错误：男人错误地提供解答和无价值的感觉；女人错误地提供没有吸引力的忠告和指示。借由了解火星和金星的背景，就可以清楚明了为何男人和女人会不知不觉地犯下这个错误。只要记住彼此的不同，我们就能修正错误，马上以更多样化的方式回应对方。

第三章我们将发觉男女处理压力的不同方式。火星人倾向于解决和安静思考什么事使他们困扰；金星人本能地感到需要谈论什么事让她们困扰。你会学到在解决冲突时所需要的新策略。

我们将在第四章探讨如何鼓舞异性。男人在感觉自己有需要时容易受到激发；女人则在感觉受珍爱时才会被激发。我们将讨论促进两性关系的三个步骤，并探讨如何征服我们的大挑战：男人需要克服他们的吝于给予爱；女人需要克服她们的吝于接受爱。

第五章你将学习到男女因使用不同语言而老是误解对方。"金星/火星语法辞典"能够翻译一般的误解用辞。你将学到男人和女人如何为了完全不同的理由说话及停止说话。女人将学到当男人停止说话时该怎么办；男人将学到为了不致失望，该如何成为更好的倾听老。

第六章你会发现男人和女人对亲热有何不同要求。男人亲密后必然需要抽离，女人会学到如何支持这个抽离的过程，以使他像

橡皮筋一样弹跳回来。女人也会学到与男人亲密谈话的最好时机。

第七章我们探讨女人的爱情态度是如何的有周期性起伏，男人将学习如何正确判断女人偶尔的情感变化，及认识女人何时最需要关心，如何在女人情感起伏时有技巧地、不放弃地支持她们。

第八章你会发现男人和女人如何给予他们自己需要的爱，而不是异性需要的爱。男人基本上需要信任、接受、感激的爱；女人基本上需要体贴、了解、尊重的爱。你会发现六种常不知不觉间用来躲避配偶的方法。

第九章我们将探讨如何避免痛苦的争论。男人会学到若他们老以为自己的做法是对的，会使女人的感觉变得毫无价值；女人会学到她们如何不知不觉地传送失望的讯息来代替她的不同意，因而引发男人的防卫。我们将探讨争论的解析及许多建立支持沟通的实用建议。

第十章列出男人和女人不同的计分法。男人将学知：对金星人而言，每件爱情礼物不管大小如何，都和其他礼物一样得到同样的分数。男人则注重爱情的小小表现，而非大礼物。此章列出了女人计分的一百零一种方式。但女人必须学习将她们的精力放在给予男人想要的东西上，以博得男人的高分评价。

第十一章你将学习在困难时刻如何彼此沟通。我们会讨论男人与女人隐藏感觉的不同方式及分享感觉的重要，并推荐向配偶书写表达消极感觉的情书技巧，作为发现更美好的爱情与谅解的方法。

在第十二章你会发现金星人为何难以开口请求支持，以及火星人为何抗拒请求。你会学到男人以什么来取代说“你可不可以

……"以及学习鼓励男人付出更多的秘密，你也会发现多种简短、直接的力量及如何使用正确的字眼。

你会在第十三章发现爱情的四季变化。这个爱情变化与成长的现实观察将帮助你克服浮现在任何关系中不可避免的障碍。你会学到你的过去或配偶的过去足以影响你们目前的关系，你也会发现保持爱情活力的其他重要洞察力。

在本书的每一章中，你都可以发现增进爱情与维持关系的新秘诀。每个新发现都可增加你创造满意关系的能力。

好的心意仍嫌不够

恋爱总是奇异的，它让人感到永恒，好像爱情至死不渝。我们天真地相信自己可以避免父母亲会有的问题，不会遇上爱情死亡的机会，确信爱情就是两人在一起，注定永远快乐的共同生活。

但当日子一天天过去，奇异的感觉减少，男人期待女人以男人的方式思想和行动，女人期待男人以女人的方式感觉和表现的态度就原形毕露了。若没有清楚了解我们的不同，我们就不会花时间彼此了解和尊重，反而会变得不断要求、愤恨、冲动、主观和固执己见。

爱情在强烈的爱的意图下继续死亡。问题莫名其妙地爬升，愤恨形成，沟通破裂，不信任增加，导致二人间的拒绝与压制——奇异的爱情消失了。

我们自问：

爱情的死亡是怎么发生的？

为何爱情的死亡会发生？

为什么让我遇上爱情的死亡？

为了回答这些问题，我们的伟大的心灵必须培养灿烂、复合的哲学与心理学形式。但爱情死亡只不过是旧曲重唱，几乎每个人都会碰上。

每一天，有成千上万的人在寻找配偶共历特别的爱情感觉；每一年，有成千上万的夫妻以爱结合，然后因失去爱情感觉而痛苦分离 。那些能够维持长久爱情到结婚的，只有百分之五十的机会，另外百分之五十虽仍维持在一起，但可能他们都不满意，他们缺乏忠贞与义务地在一起，或者害怕一结婚就走入爱情的坟墓。

很少人能够真正随着爱情成长，但不容否认，确实有人能够做到。只有当男人和女人能够尊重和接受彼此的不同，爱情才有机会繁盛。

只有男人和女人能够尊重和接受他们的不同，爱情才有机会繁盛。

经由了解两性之间潜藏的不同，我们可以更成功地给予与接受暗藏于心中的爱情。认知和接受我们的不同可以创造解决问题的答案，而使我们能心想事成。更重要的是，我们可知悉如何彼此亲爱与支持我们在乎的人。

爱情是奇妙的，如果我们记住彼此的不同，爱情必可长久。

第二章

修理先生
与改善家庭委员会

女人对男人最常见的抱怨是男人不肯倾听。当女人说话时，男人不管是忽略还是听一点点，在评估过困扰女人的原因后，他们都会骄傲地戴上"修理先生"的帽子，提供一个能够令女人好过一点的解答。当她不感激这个爱的姿态时，他就觉得迷惑，不管她告诉他多少次他没在听她说什么，他仍然依旧不听，且一直做着同样的事。女人要的是感情的共鸣，但男人以为她要解答。

男人对女人最常见的抱怨是女人总是企图要改变他们。当女人爱上男人时，她觉得有责任帮助他成长，并帮他改善他的做事方式。她组织一个"改善家庭委员会"，男人便成了她注意的主要焦点。不管他如何拒绝她的帮助，她都坚持等待任何帮助他的机会

或告诉他该做什么。她以为她在教育他，但他却觉得被控制了。结果他反过来要求她的接受。

这两个问题可借由先了解为何男人提供解答、女人寻求改善来解决。让我们假装回到从前，观察火星和金星上的生活——在地球未被发现或他们未来到地球以前——我们可以观察到男人与女人。

火星人的生活

火星人重视力量、能力、效率和成就。他们以实际行动证明他们的能力和培养力量与技能。他们由完成结果的能力来诠释自己的存在意义。他们主要是以成功和成就来经验圆满。

男人透过他达成结果的能力来诠释自己的存在意义。

火星上的每件事都反映这个价值，甚至他们衣服的设计也是反映他们的技能与能力。警察、军人、商人、科学家、出租车司机、技术人员和厨师都会穿制服或至少戴帽子以表示他们的能力和力量。

他们不读《今日心理学》、《自我》、《人们》这类杂志。他们比较关心户外活动，譬如打猎、钓鱼、赛车。他们的兴趣在新闻、天气、运动，不注意爱情小说和自我帮助的书。

他们对“物体”和“事情”比较有兴趣，对人们与感觉比较没兴趣。甚至在今日地球上，当女人幻想爱情时，男人幻想跑车、快速电脑、小机械、新玩艺和更新更强的科技。男人已经先被那些可以

帮助他们借由创造结果和完成目标表现力量的"事情"占住了。

完成目标对火星人而言很重要，因为那是证明他能力与自我满足的方法。为了满足自我，他必须自己完成目标，其他人不可替他完成。火星人以自力做事为荣。自主是效率、力量和能力的象征。

了解火星人的这些特征，可以帮助女人明白为何男人这么反抗被纠正或听取人家要他做什么。提供给男人他不主动请求的建议，等于断定他无法自己做事或他不知道自己该做什么，男人必会因此动怒，因为能力问题对他们而言，非常重要。

提供给男人他不主动请求的建议，等于断定他无法自己做事或他不知道自己该做什么。

火星人惯于自己排解问题，除非他需要专家的建议，否则他不会谈论他的问题。他的理论是："我自己可以做这件事，干嘛牵连别人。"除了需要别人帮忙发现解答外，他会自己处理问题。在自己能解决的范围内请求他人的帮忙，不啻是能力衰弱的表征。

但是，如果他真的需要帮忙，他就会寻找他尊敬的人来讨论他的问题。火星人与人谈论问题就是邀请对方给予建议。对方（同为火星人）也会因有此机会而觉得荣耀，他会自动戴上"修理先生"的帽子，倾听一会儿之后，再提供如宝石般剔透珍贵的建议。

火星人的这种风俗成了女人讨论男人本能地给予解答的问题之一。当一个女人只纯粹地分享她沮丧的感觉或大声说出她这天遇到的问题时，男人就误以为她在寻找一些专家的建议，于是他戴上了"修理先生"的帽子，开始给予建议，以此示爱及尝试帮助她。

他想借由解决她的问题来帮助她好过一点，让她觉得他对她很有帮助。他觉得如果他的能力足以解决她的问题，必能得到她的尊重和爱。

若他提供解答，她却仍沮丧不堪，他必会因解答受拒及感到自己无用而难以再倾听她的谈话。

他不晓得只是专注与感兴趣的倾听，对女人而言就是支持的表现，他也不知道在金星的世界中，谈论问题并非就是寻求解答的邀约。

金星人的生活

金星人重视的东西则与火星人不一样，她们重视爱、沟通、美与关系。她们花许多时间互相支持、帮助、教育。她们透过感觉和关系品质来诠释自己存在的意义；透过分享与建立关系来经历满足感。

女人透过感觉和关系品质来诠释自己存在的意义。

金星上的每件事都反映这些观点。比起关心建造高速公路和高楼大厦，金星人倒宁愿关心融洽、沟通、共创恩爱地生活在一起。相处关系比工作和科技重要得多，她们的世界和火星人几乎是对立的。

她们不穿像火星那样表现能力的制服，她们喜欢根据感觉每天穿不同的服饰，着重感觉的个人表现比什么都重要，她们可能会依情绪的变化，每天更换数种装饰。

沟通最重要。分享个人感觉比完成目标和成功更重要。彼此交谈和建立关系是满足感的最大来源。

男人很难理解这点。他只能借由赢得赛跑、达到目标、解决问题等的满足感经验来接近、了解女人分享与建立关系的经验。

女人倾向于确立关系而非确立目标，她们比较在意表达她们的亲切、爱心和体贴。两个火星人一起吃中饭，为了解决问题，他们会一面吃饭一面讨论计划或业务，同时他们将到餐厅吃饭当成获得食物的方便途径：不必采购、不必烹饪、不必洗碗。但是对金星人而言，和朋友出外吃中饭是培养双方付出与接受支持的关系的大好机会。女人在餐厅谈话几乎可以像是心理治疗师与病人对话般的亲密开放。

金星上每个人都学习心理学，并且至少拥有顾问的硕士学位，他们非常关心个人成长、灵性及能够帮助生命、治疗与成长的任何事情。金星中到处都是公园、完善的花园、购物中心和餐厅。

金星人具有高度直觉，几个世纪以来，她们以预测别人的需要来培养直觉能力。她们以能够体谅他人的需要与感觉为荣。不必经过另一个金星人的请求就直接帮助对方，是金星人表示爱心的方式。因为金星人不认为证明能力是件多了不起的事，所以她们认为提供帮助并非唐突，请求帮助也不算能力不足。但此时男人却会觉得女人给予他没请求的建议是很唐突的，他觉得她不相信他有能力去完成一些事。

而女人全然无视于男人的这种敏感度，她认为若有人肯帮助她，那是在她的帽子上添饰羽毛，让她觉得自己可爱又受珍视；男人却以为接受帮助是软弱、没能力、不可爱的表现。

在金星上，给予忠告和建议表示体贴，金星人坚决相信每件事都可以做得更好，她们有改进事物的天性，只要她们关心某人，她们就会毫不保留地指出如何做才能进步，并给予建议。建议与建

设性批评是她们爱的行动。

火星上则截然不同，火星人倾向于解决，他们行事的座右铭是：别改变。他们天性认为已进行的事就让它进行下去，他们的共同说辞是："除非无可挽回，否则别更改。"

如果女人试着让男人变得更好，男人会认为她要改变他，使他以为他已到了不可救药的地步。女人不知道她对他的关怀可能侮辱了他，她误以为自己在帮助男人成长。

放弃给予建议

若不了解男人不愿接受建议的天性，女人容易在不知不觉间伤害和得罪她最爱的男人。

譬如汤姆和玛莉正要赴宴，汤姆开车，二十分钟后，他在同一个区域重复绕了好几分钟，玛莉马上知道他迷路了。她建议他打电话求助，汤姆随即沉默不语。他们虽然终于抵达宴会场所，但整晚却都弥漫着紧张的气氛。玛莉不了解汤姆为什么会难过。

她这方说的是："我爱你、在乎你，所以才帮助你。"

他那方却被激怒了，他听到的是："我不相信你能把我们带到那里，你真是无能。"

玛莉若不了解火星人的生活，就无法了解不靠她的帮忙而顺利达到目的地对汤姆是何等重要。我们已经探讨过，火星人只有在别人要求时才给予建议，尊敬另一个火星人的方式是，除非他请求帮忙，否则就一直假定他能解决他自己的问题。

玛莉不知道当汤姆迷路，在同一区域打转时正是爱他、支持他的大好机会。这时候他特别脆弱，特别需要关心。若能以不给予建议来表示尊敬他，这礼物就相当于他送她一束花或写给他一张

爱的短笺一样。

玛莉学到火星人和金星人的不同后，她学习如何在碰到此类困难时刻帮助他。下次他迷路了，她就深呼吸，克制给予建立的冲动，心中感谢汤姆正试着替她寻路。汤姆感激玛莉善解人意地接受他的迷路及相信他能找到出路。

一般说来，当女人提供给男人非请求的建议，企图帮助男人时，她完全不知道对他而言，她可能太过挑剔、缺乏爱心。虽然她是出于爱，她的建议却会伤害他、得罪他，他的反应可能会很激烈，尤其是他可能会觉得自己像小孩一样受到批评或看到母亲批评父亲的样子。

一般说来，当女人提供给男人非请求的建议，企图帮助他时，她完全不知道对他而言，她可能太过挑剔、缺乏爱心。

有许多男人认为证明他们能达到目标是十分重要的——即使是像开车到餐厅或赴宴这样的小事。讽刺的是，他对待这种小事可能比大事还敏感，他的敏感就像这样："我如不能以到达宴会地点这样的小事取信于她，她又如何能相信我能做大事？"男人像他们的火星祖先一样，以成为专家为荣，尤其是修理机械、抵达某地点或解决问题等。他需要她用爱心接受他，而不是批评建议。

学习倾听

同样的，男人若不了解女人与他们之间的差异，他也可能越帮越忙。男人必须谨记，女人是靠谈论问题获取亲密关系，而不是依

靠解答。

因此女人多数只想和丈夫分享她当日的感受，丈夫却自以为在帮助她，而提供一连串解决她问题的答案，使她受挫，但他却不知道这为何反而使她不高兴。

女人多数只想和丈夫分享她当日的感受，丈夫却自以为在帮助她，提供一连串解决问题的答案，使她受挫。

譬如，玛莉这天回到家已精疲力尽，她想和丈夫分享她这天的感受。

她说："工作太多了，我根本没有一点点私人时间。"

汤姆说："你应该辞职，不必做得那么累，去找一些你喜欢的事做。"

玛莉说："可是我喜欢我的工作，只是他们过于期望我在短时间内改变一切事。"

汤姆说："别听他们的，只要做你能做的就好。"

玛莉说："我正是这么做的 真不敢相信我今天的竟然忘了打电话给我姑妈。"

汤姆说："别担心，她应该会了解你很忙。"

玛莉说："你知道她怎么了吗？她需要我。"

汤姆说："你太会担心了，才会这么不快乐。"

玛莉生气地说："我并不是常常不快乐，你可不可以只听我说？"

汤姆说："我正在听。"

玛莉说:"为什么我还是这么烦呢?"

谈过话后,玛莉比她刚回家期待亲热与安慰时更失望,汤姆也失望地不知道到底那儿出了毛病,他想帮忙,但解决问题的策略却没奏效。

汤姆不了解金星人的生活,所以他不知道只倾听、不提解答有多重要,他的解答只会把事情越弄越糟。你看,金星人谈话时从来不提供解答,尊敬另一个金星人的方法是耐心倾听,感同身受地了解对方的感觉。

汤姆不知道感同身受地倾听玛莉传达她的感觉,可使她得到极度的松懈与满足。当汤姆了解了金星人的生活及需要谈话后,他逐渐学习如何倾听。

现在,玛莉精疲力尽地回来后,他们的对话有了显著不同:

玛莉说:"太多工作了,我没有一点私人时间。"

汤姆深深吸进一口气,缓缓呼出,说:"你今天好像很累。"

玛莉说:"他们期待我在短时间内改变一切事,我不知道怎么办。"

汤姆稍停后说:"嗯。"

玛莉说:"我竟然忘了找电话给我姑妈。"

汤姆轻轻皱眉说:"哦,不太应该。"

玛莉说:"她现在很需要我,我觉得很难过。"

汤姆说:"你很有爱心,来,来这儿,让我抱抱你。"

汤姆抱着玛莉,玛莉在他怀里松懈的大叹一声。然后说:"我喜欢和你说话,你让我真正感到高兴,谢谢你当听众,我现在好多了。"

汤姆也感到愉快,他很惊讶自己学习倾听后,太太就变得比较

高兴，汤姆认知了他们之间的差异后，他学习不提供解答只倾听的智慧，而玛莉也学习不提供非请求的建议与批评，学习忍耐与接受的智慧。

总结我们在关系中最常犯的错误有：

1. 男人常以“修理先生”自居，提供解决问题的答案来去除女人的难过感觉。

2. 女人尝试以“改善家庭委员会”的姿态和提供非请求的建议和批评来改变男人的错误行为。

“修理先生”和“改善家庭委员会”的防御

我指出这两个主要错误，并不是说“修理先生”和“改善家庭委员会”所做的每一件事都是错的。火星人和金星人都有许多正面特性，以上所讲的错误只是发生在时间及方法上而已。

如果女人难过时，男人没有以“修理先生”姿态出现，女人会十分感激他。男人必须谨记：女人在难过及谈论她的问题时，并不是提出解答的时机，她需要人家倾听她说的话，然后会自己把情绪调整过来。她不需要一位“修理先生”。

配偶若抗拒我们，可能是我们在时间和方法上犯了错。

只要符合需要，男人会很感激“改善家庭委员会”。女人必须谨记：非请求的建议或批评——尤其在他犯错时——会使他觉得

受控制、没有爱。为了从错误中学习,他需要她的接受甚于她的建议。如果男人感到女人并没有要控制他,他会更想请她给他回馈或建议。

了解男女的差异,使我们比较容易尊敬配偶的敏感并成为一个支持者。另外,我认为配偶若抗拒我们,可能是我们在时间和方法上犯了错,让我们更进一步探讨这部分的细节。

女人抗拒男人的解答时

女人抗拒男人的解答时,他会觉得自己的能力受到怀疑。因而他会感到不受信任、不受感激,然后从此停止照顾。可以理解的,他愿意倾听的热情必也大打折扣。

只要记得女人从金星来,男人此时就能转而了解她为何会抗拒他。他会反省和发觉在她需要感同身受与滋润时,他可能给的是她不需要的解答。

以下是一些人可能犯下无视感觉与洞察力或提供不需要的解答的例子。看你能不能辨别为何她会抗拒:

1. 你不应该过分操心。
2. 我不是那样说的。
3. 这没有什么了不起。
4. 是,我很抱歉,我们可不可以把不愉快忘了。
5. 为何你不着手去做呢?
6. 我们谈了呀!
7. 你不应该觉得受到伤害,我不是故意的。
8. 你想说什么?

9. 你不该这样想。

10. 你怎能这样说？上个星期我整天和你在一起，我们处得很好。

11. 好吧，把它忘了吧！

12. 好，我会清理后院，你高兴了吧！

13. 我总算让你知道这是你该做的事。

14. 看吧，我们束手无策了。

15. 如果你抱怨做那些事，那么就不要做。

16. 你为何让人家那样对待你？把他们忘掉吧。

17. 你如果不高兴，我们只好离婚。

18. 好，你现在就可以做了。

19. 从现在开始，我会掌握它。

20. 我当然关心你，真荒谬。

21. 你了解重点了吗？

22. 我们必须做的是……

23. 事情不只这样而已。

每一句话，不是要消除就是要解释难过的感觉，或者提供一个可以突然将她的消极感觉改为积极感觉的解答。男人改变此模式的首要步骤是停止以上的“建议”（我们会在第五章做完整的探讨）。总之，练习倾听，莫要提供消除难过的方法或解答，是重要步骤。

男人若能清楚了解引起女人抗拒的不是解答本身，而是提供解答的时机和方式不对，那么他就较能处理女人的抗拒。学习倾听后，他会逐渐体验到女人对他表示难过时，由于他的倾听，她会

更感激他。

男人抗拒“改善家庭委员会”时

男人抗拒女人的建议时，她会觉得他好像不在乎她：她觉得她没受到尊重，因而她理所当然以为自己没受到支持，再也不相信他。

这时，若她记得男人从火星来，她就会转而了解为何他抗拒她。她会反省和发现她可能给了他非请求的建议或批评，而不是单纯地与他分享她的需求，提供资讯，或请求他做事。

以下是女人在无意中可能提供了妨碍男人的建议或无恶意批评的短例。当你探讨这些短例时，请记住：这些小事可能会造成抗拒与怨恨的大隔阂。有些评注隐含了建议或批评。看你能不能辨别为什么他会觉得被控制。

1. 那东西你早就有了，为什么还想买？
2. 那些盘子还是湿的，干了后会留下水迹。
3. 你的头发已经太长了，不是吗？
4. 那里有个停车场，把车子开过去。
5. 你要和朋友相处，我呢？
6. 你不应该工作得这么累，休息一天吧。
7. 不要把东西放在那里，会弄丢。
8. 你应该叫水电工人来，他知道怎么做。
9. 为什么我们在等位子？你没有预约吗？
10. 你应该多花时间和孩子在一起，他们很想你。
11. 你的办公室乱七八糟，你在那里怎么思考呢？你什么时候

可以把它清一清？

12. 你又忘了把它带回家，也许你可以把它放在一个你会记得的特殊地方。
13. 你开得太快了，慢下来，不然会吃罚单。
14. 我们下次得先看电影预告。
15. 我不知道你在哪里。（你应该打个电话回来。）
16. 有人喝了果汁。
17. 别用手指拿东西吃，这是个坏榜样。
18. 这些薯片太油腻，对你心脏不好。
19. 你没有留足够的时间给自己。
20. 你应该提前通知我。我不会马上放掉每件事跟你去吃中饭。
21. 你的这件衬衫和裤子不配。
22. 比尔打来三次了，你什么时候可以回他电话？
23. 你的工具箱乱七八糟，我什么都找不到。你应该把它整理好。

当女人不知道该如何直接请求男人的支持（第十二章）或积极分享她的意见时（第九章），她可能会觉得若不给予非请求的建议或批评，她就无法得到她的需求（我们稍后会再探讨这个论点）。总之，练习接受及莫给予建议和批评，是一个重要步骤。

当一个男人觉得是问题的解答在接近他，而不是问题本身在接近他时，他就会想要改善自己。

她若清楚了解他并非拒绝她的要求，而是拒绝她接近他的方式，她就不会将他的拒绝视为个人的问题，并会寻求更多支持她传达需求的方式。她会逐渐知道，当一个男人觉得是问题的解答在接近他，而非问题本身接近他时，他就会想改善自己。

如果你是个女人，我建议你下星期练习克制给予男人任何非请求的建议或批评，这样你生命中的男人不只会感激你，还会对你更殷勤、更有反应。

如果你是个男人，我建议你下星期开始练习倾听，不管女人何时说话，你都以尊重和了解她心情的态度倾听。当你冲动得想提供解答或改变她的感觉时，练习咬咬舌头，你会很惊讶地体验到她有多感激你。

第三章

男人需要去他们的洞穴里，女人需要谈话

男女最大的不同在于他们如何处理压力。压力来时，男人会愈来愈集中注意力和变得孤立；女人则愈来愈不知所措和变得情绪化。此时，男人对提升感觉的需求与女人不同，他借由解决问题来让自己感觉舒服，而女人则借由谈论来使自己感觉舒服。若不了解或接受这个不同，我们的关系就只会徒增摩擦。

让我们看一个常见的例子：

汤姆回家后，想借由看看报纸来轻松解脱一下，他这天被那些未解决的问题搞得焦头烂额，现在他只想忘了那些事以求得松懈。

他太太玛莉也想为这紧张的一天好好放松一下，但她想由谈

论她这天的问题来得到松懈。他们两人的紧张气氛慢慢形成，逐渐变成了怨恨。

汤姆心里暗暗以为玛莉的话太多了，玛莉却觉得汤姆忽视她。他们若不了解彼此的不同，将会日益貌合神离。

你也许知道这种情形，因为它只是许多男女不和的例子之一。这种情形不只汤姆玛莉有，许多夫妻都有类似问题。

解决汤姆和玛莉的问题不在于他们彼此有多相爱，而在于他们了解异性有多少。汤姆若不了解女人真的需要借由谈论问题来获得舒解，他就会仍旧以为玛莉话太多，并抗拒听她说。玛莉若不知道汤姆想借由看报获得舒解，她就会以为汤姆忽视她，并坚持在他不想谈论时，试图让他开口。

我们可以透过了解男女处理压力的细节来分析这两种差异。让我们再观察火星和金星的生活，收集一些有关男人与女人洞察力的资讯。

火星人和金星人处理压力的方式

火星人难过时绝不说出是什么事使他困扰，除非他需要帮忙解决问题，否则他不会让另一个火星人来负担他的问题。他会沉默地到私人洞穴里思考他自己的问题以寻求解决方法。若他发现了解决方法，他会好过一点，并走出他的洞穴。

火星人借着独自到他们的洞穴解决问题而获得舒解。

如果他不能寻得解决方法，他就会做些事来忘记他的问题，譬如看新闻或玩游戏。他会因心灵得到解脱而逐渐轻松。如果他的压力实在很大，他会做更富挑战性的事，如开车兜风、参加竞赛或爬山。

金星人难过或感受压力时，舒解方式是找她信任的人，然后谈论她这天的问题细节。当金星人与人分享沮丧的感觉后，她能马上感到舒服。这就是金星人解决压力的方式。

金星人借着群集一起，坦然谈论她们的问题而获得舒解。

在金星上，与人分享问题，事实上是爱与信任的表示，而非负担。金星人不以有问题为耻，她们的自我不是依赖“能干”，而是依赖于爱的关系。她们坦白地分享沮丧、迷惑、无助和疲惫的感觉。

金星人以拥有能分享感觉与问题的好朋友为满足，火星人则以能在他自己的洞穴解决问题而满足。这种让自己的感觉舒坦的秘密至今仍然适用。

在洞穴中发现松懈

男人感受压力时，会到他心里的洞穴里把自己孤立起来，专心解决问题，他常挑选最急迫或最困难的问题，专心一意地解决，把其他诸事暂时抛诸脑后。

此时，他逐渐变得冷漠、疏忽、没反应、心不在焉。譬如，当你在家和他讲话时，他似乎只有百分之五的心神放在两性关系上，而百分之九十五的心神都在洞穴里解决他自己的问题。

他的注意力没有完全表现出来，因为他在思考自己的问题，盼望能找到解答。压力越大，他越受问题的控制。此时，他无法给予女人平时他所给的注意力和关切。他的心已被问题占满了，他没有能力逃脱。但是，只要他发现解答，他会马上得到舒解，并走出他的洞穴，立即回到两性关系上。

但是，假如他不能发现解答，他会继续坚守在洞穴里。为了能暂时脱离洞穴，他暂时将自己拉出来解决小问题，如看报、看电视、开车、做体操、看足球赛、玩篮球等等。任何只需百分之五心神的挑战性活动就能帮助他暂时忘记他的问题和脱离洞穴。第二天，他可以更专注地将心神集中在问题上。

让我们借一些例子来探讨细节。吉米通常以看报来忘记他的问题。他看报时可以不再面对他这天的问题，他心神的百分之五不再留心他的工作问题，而是对报上的问题提出意见和寻找解答，他的心神逐渐进入新闻的问题，而忘了他自己的问题。借此，他将对工作问题的注意力转移到世界的许多问题上（这不是他直接该负的责任）。

汤姆借看足球赛来减轻压力、松弛身心。他因解决他最喜欢的球队的问题，而使他一心想解决自己问题的压力减轻。透过看运动比赛，他可以感觉到每场比赛都替他解决了他的问题。他喜爱的球队得分或赢球时，他有沉浸在成功中的喜悦，如果他喜爱的球队失误，他会难过得好像自己失误一样。但是，不管是哪一种情况，他都可以减轻个人问题的枷锁。

对汤姆和许多男人而言，任何运动比赛、新闻或电影都能够舒解他们的紧张。

女人对洞穴的反应

一个男人陷在洞穴时，他无力给予妻子应有的注意。此时妻子很难接受他，因为她不知道他有多大的压力。如果他回到家能谈他所有的问题，妻子也就比较能表示同情。相反的，他不谈他的问题，妻子会觉得他忽略她。她可以看出他的难过，但会错误地猜测是他不关心她，因为他没跟她讲话。

女人通常不了解火星人如何处理压力，她们期待男人像金星人一样会坦白地谈论他们所有的问题。当男人坚守在洞穴时，女人就怨恨他不够坦然，当男人转而看报或出去玩篮球而忽略了她时，她会觉得受到伤害。

期待在洞穴中的男人会马上变得坦然、负责、有爱心，就像期待正在难过中的女人能马上完全镇定下来一样的不切实际。期待男人总是保持爱的感觉是错误的，这就好像期待女人总是保持理性和逻辑也是错误的。

一旦火星人到他们自己的洞穴时，他们很可能会忘记朋友也可能会有问题。男人有个本能告诉他：在你能照顾他人之前，先照顾好自己。女人却会抵抗和怨恨男人这种先照顾自己的行为。

她可能会以命令的口吻要求他的支持，好像她必须要为自己的权利而和这个不体贴的他吵架似的。女人若能记得男人是从火星来的，她就能因了解他的处理方法而正确解释他对压力的反应，而不在乎他有否表现对她有感觉，此时她就可与他通力解决她的问题，而不再抵抗他。

另外，男人一到他们的洞穴时，通常多少会知道自己变得冷淡了。当男人知道他进入洞穴的孤立行为可能影响女人时，他就能同情女人被忽视的感觉。男人因记得女人从金星来而较能了解和

尊敬她的反应和感觉。男人若不能正确了解她的反应，通常的反应就是保护自己，因而发生争论。以下有五个最常见的误解：

1. 当她说："你没在听。"他会说："你说我没在听是什么意思？我可以重述你刚刚所讲的一切。"

一个男人在洞穴时，可用百分之五的心神倾听，并记下内容。他认为只要用百分之五倾听就算倾听，而她要求的是他全神贯注的注意。

2. 当她说："我觉得你好像不在这里。"他会说："你说我不在这里是什么意思？我当然在这里，你没看到我的身体吗？"

他认为只要他身体在，她就不该说他不在这里。但是，即使他身体在，她却不觉得他全心全意在眼前，这就是她的意思。

3. 当她说："你不在乎我。"他会说："我当然在乎你。你不认为我正在试着解决问题吗？"

他认为她应该知道他在乎她，因为他已经以某些方式来试着解决可令她获益的问题。但是，她需要的是直接感受到他的注意与在乎，这就是她的要求。

4. 当她说："我觉得我对你好像一点也不重要。"他会说："真荒谬，你当然很重要。"

他认为她的感觉无效，因他已为她的难处解决问题。他不知道，如果他只专心于一个问题上而忽略了她，几乎任何一个女人都会感到自己不够重要。

5. 当她说："你是直脑筋，没感觉。"他会说："有什么错吗？你期待我要用什么别的方式来解决这个问题？"

他认为她要求过度，批评过甚，因为他已经为解决问题做了很

不错的事了。他觉得自己没有受到感激。另外，他不知道她真正的感受，男人通常不知道他们自己从热情到冷漠、没反应的转变有多快、多极端。男人一到洞穴就被问题占据了，他不知道别人对他的冷淡态度会有什么反应。

为了增进互助合作，男女必须更进一步彼此了解。一个男人如果开始忽略妻子，她通常会把它当成个人问题来看待。虽然了解了那是男人处理压力的方式对她很有帮助，但却无法帮助她减轻痛苦。

这时，她可能觉得有必要谈论这种感觉，这也是男人确认女人感觉的重要时机。他必须了解她有权利谈论被忽视与不受支持的感觉，就好像他有权利进入自己的洞穴，不言不语。如果这时她没感到被了解，她就很难减轻受伤害的感觉。

借着谈话寻求舒解

女人感受压力时，会直觉地要找人谈她的感觉及引起这些感觉的可能问题。只要她一开始谈论，她就不会顾虑到问题的优先顺序。她一难过，大大小小的事就都连同一起难过。承受着压力的女人不会马上寻找问题的解答，反而会靠解释自己让人了解来放松自己。她用随意谈论她的问题方式来减轻难过的程度。

承受着压力的女人并不急于马上寻求解答，而宁可透过解释自己让人了解来取得舒解。

男人承受压力时，倾向于集中一个问题而忘掉其他的；女人承

受压力时，却会倾向于扩大问题和受困于所有问题中。她因谈论可能发生的问题而获得舒坦，这种讨论式的探讨使她发觉到底是什么事真正困扰她，然后，她立即可以释怀。

越是谈论和探讨过去、未来、潜意识和没有解答的问题，她们越能得到舒坦。这是女人的方式。若期望有别的方式，除非女人否认了自己的意义。

女人受困时，她以谈论各种问题的细节来放松自己。通常只要她觉得别人在听她说话，她的压力就销声匿迹了。谈论了一个问题时，她会接着再谈别的问题、别的烦恼、失望、挫折。这些问题的主题都不需有任何次序，在逻辑上也似乎毫无关连。若她觉得对方还是不了解她，她可能会去多想其他将来可能发生的问题，而变得杞人忧天。

就像男人在洞穴里，需要有一些让他迷惑的问题，女人若未得倾听，也需要谈一些不急着舒解的问题。为了忘记自己的痛苦，她可能会情绪化地陷入其他问题中。此外，她也可能透过讨论朋友、亲戚、同事的问题来寻求自我舒解。不管她谈的是自己还是别人的问题，说话永远是金星人对压力的自然和健康的反应。

为了忘记自己的痛苦，女人可能情绪化地陷入其他问题中。

女人需要说话时，男人有何反应？

女人一谈论问题时，男人通常的反应就是反抗。他以为她和他谈论她的问题，是因为她认为他对她有责任，所以女人谈的问题越多，他就越觉得女人在责怪他。他不知道女人只是想借由谈话

让心情好转，他不知道只要倾听就可令女人十分满足感激。

火星人谈论问题只有两个理由：责备人或请求建议。女人若非常难过，男人会以为她在责怪他；若不太难过，男人则会以为她在请求建议。

如果他以为她在请求建议，他就会戴上"修理先生"的帽子解决她的问题；如果他以为她在责怪他，他就会拔剑抵御她的攻击。不管是哪种情况，他都会发现倾听是一件很困难的事。

如果他针对她的问题提出解答，她会谈更多的问题。提供了二三个解答后，他期望她能得到舒坦，因为火星人正是因解决问题及获得解答而得到舒解，但若她没因此好过一点，他会觉得他的解答受到拒绝，他没有得到应有的感激。

另外，如果他觉得受攻击了，他会保护自己，而认为自我表白可以停止她的责怪。但是他越保护自己，她就越难过。他不知道她根本不需要表白，她需要的是他了解她的感觉，让她继续谈论更多的问题。如果他聪明地静静倾听，等她抱怨过后，不消片刻，就会改变话题谈别的问题。

男人也会因无力插手女人所谈论的问题而感到特别挫折，譬如，女人受压力时，会抱怨：

- 我在工作上没有得到应有的报酬。
- 我姑妈越来越令人讨厌。
- 我们的房子不够大。
- 这本是个干燥的季节，何时下起雨来了？
- 我们老是从帐户上透支提款。

女人可能透过上面的话来表达她的烦恼、失望和挫折。她可能知道也没什么办法可以解决这些问题，但为了舒解，她必须去谈

它。如果倾听者关心她的挫折与失望，她会感到受支持，除非他了解她只是需要谈话，只要谈话，她就可以放松了。

女人谈太多问题的细节，男人会失去耐性，男人会误以为女人多谈细节有助于他发现解答，他努力寻找这些细节的联结性，却变得不耐烦。他不知道她要的不是解答，只是他的关心和了解。

另外，倾听对男人而言是件苦差事，他误以为女人随便改变的话题会合乎逻辑。哪知她谈了三四个问题后，他就因为把这些问题的逻辑性牵连在一起而感到极度的挫折与迷惑。

男人另一个反抗倾听的原因是他正在寻找底线。没有知道结果以前，他不能调配解答。他在听的时候，她谈越多细节他就越觉挫败。若他能记得谈论这些细节可使她获益，他的挫败感必能减轻；若他能记得谈论细节可以使她好过，他也能得到松懈。就像男人因完成解决问题的复杂细节而获得满足一般，女人也因谈论问题细节而获得满足。

就像男人因完成解决问题的复杂细节而获满足一般，女人也因谈论问题细节而获满足。

女人可先讲结果再追述细节，来让男人容易了解问题，避免悬疑不安。但女人却通常喜欢经营悬疑气氛，因为那可将感觉带入故事中，别的女人会喜欢这种悬疑，但男人却会变得一头雾水。

男人反抗女人谈论问题的程度就是他抗拒了解她的程度。男人若能学习如何满足女人，并给予她情感的支持，他将发现，倾听不是件困难的事，更重要的是，女人若能提醒男人，她只是想谈她的问题，不需要任何解答，这将能帮助男人松懈和倾听。

火星人和金星人如何发现和平

火星人和金星人因能互相尊敬他们的不同而能和平相处。火星人学习尊重金星人借谈话获得舒解，即使他没说什么话，他也知道，只要倾听就是支持她。金星人学习尊重火星人需孤立处理压力，因此洞穴再也不是令人惊恐的神秘之处了。

火星人学到什么

火星人知道，即使遭到金星人的责怪、攻击、批评，那都是暂时的，金星人会马上突然转好，懂得感激与接受。经由学习倾听，他们发现金星人十分喜欢滔滔不绝地谈论问题。

火星人因了解金星人只需谈问题，并非因他令她失望而得到心灵的和平。另外，只要他得知金星人很难停止留在谈论问题的窠臼里，他就能在倾听之际，免于认为他该对她的问题负责解答。

许多男人，甚至女人，都把谈论问题的需要视为很严肃、正经的事，因为他们不知该怎么治疗这种需要。他们没有见过一个忧伤烦燥的女人如何马上改变心情，保持舒坦的态度。他们通常只看到一个忧心烦躁的女人（也许是他们的母亲）如何继续留在她们的问题里。而女人也只在长时期感到没有人爱她、听她时，才会显露忧心烦躁。所以女人真正的问题不在于她所谈论的问题，而是她感受不到爱。

火星人学习到如何倾听女人说话后，他们有了一个惊奇的发现，他们发现倾听金星人谈论问题，就像看电视新闻、看报纸一样，只要听、只要看，就可以帮助她们走出烦躁。

相同的，男人知道在倾听时不必觉得自己挨骂或该负责时，倾听就成了轻易工作了。若他能扮演一个很好的倾听者，他就能知

道，倾听不但是一条忘记当日压力的捷径，也是使太太满意的方式。不过，万一他当日的压力很大，他可能需要先到他的洞穴中，再慢慢出来做其他的事情。

金星人学到什么

金星人了解男人去洞穴并非不爱她后，她的心灵也能平静下来。此时，她会学习接受他，因他正遭到极大的压力。

火星人分心时，金星人不会发怒。当她正在说话，而火星人心不在焉时，她会很礼貌地停止说话，在那儿等待他的注意，然后再继续话题。她了解，他有时很难全神贯注听她说，她也发现，在火星人轻松及接受的状况下请求他的注意，他会很乐意集中精神倾听。

若火星人早已被他们的洞穴占据，金星人就不会再视它为个人问题，她们知道此时不适合和他谈话，而会去找朋友谈论问题或逛街。金星人发现，如果火星人因此觉得被爱与接受，他们会很快走出洞穴。

第四章

如何鼓舞异性

在火星人和金星人一起生活的前数世纪，他们分别生活在不同的世界。有一天，每件事都改变了。在各自星球上的火星人和金星人都变得沮丧不堪，这沮丧促使他们最终聚合在一起。

了解他们这个转变的秘密，有助于我们今日认识男女如何以不同方式互相激发。有了这个新认知，你将能更有准备地支持配偶，并在你困难与承受压力时，得到配偶的支持。让我们回到从前，目击正发生的故事。

当火星人沮丧时，每个人都离开城市蛰伏到他们的洞穴里，他们陷在那里无法出来，直到有一天有个火星人从他的望远镜里看

见了美丽的金星人，他与其他火星人分享望远镜，镜中美丽的人类鼓舞了火星人，他们的沮丧不可思议地消失了。他们突然有渴望的感觉，他们走出洞穴，开始一起飞向金星。

金星人沮丧时，会围成一个圈圈和别人谈论她们的问题，借以获得舒解，但这仍不能减轻沮丧。沮丧会维持一段时间，直到直觉告诉她们，强壮奇异的火星人将穿越宇宙来爱她们、支持她们时，她们突然感到受珍惜。分享直觉时，沮丧消失了，她们开始快乐准备火星人的来临。

当男人觉得被需要时，他会被激发，充满动力。……
当女人觉得受珍爱时，她会被激发，充满动力。

激发的秘密至今仍然适用。当男人觉得被需要时，他会被鼓舞，而充满动力。当他在关系中觉得没有被需要，他通常会沉默、缺乏动力，日复一日，他越来越无法在关系中当个给予者。反过来说，若他觉得她对他十分信任，又能满意他为她做的事，感激他的努力，他会充满动力，给予更多。

女人觉得受珍爱时，她会被鼓舞，充满动力。当她觉得在关系中没有受到珍爱，她负的责任变成强迫性时，会因付出太多而觉得精疲力尽。反过来说，若她感到受在乎与尊重，她会很满足，并给予更多。

当男人爱上女人

男人爱上女人就像火星人第一次发现金星人一样。当他陷在洞穴里无法排解沮丧时，他以望远镜扫视天际。当他被雷打中的

闪亮时刻，他的生命全然改变了。从望远镜中，他瞥见了令人敬畏的美丽与优雅。

他发现金星人，他的身体燃烧了，自他看见金星人后，他生命中首次想要体贴他人。只是一瞥，他的生命就有了新意义，他的沮丧消失了。

火星人具有输赢的人生观——我要赢了，我不在乎你是否输。数世纪以来，火星人都以这种人生观照顾自己，但是现在，他改变了，对自己完全的付出不再令他满意，在爱情中，他要金星人和他赢的一样多。

在今日的运动中，我们可见火星人竞争规则的延续，譬如，打网球时，我不只是要赢，同时也要让我朋友因回球困难而失分。虽然朋友输了，我仍乐于享受赢的喜悦。

火星人的输赢态度大多会表现在生命中的某一阶段，但它会伤害我们成人的关系。如果为了满足自己的需要而造成配偶的损失，我们必然会经历不悦、愤恨和冲突。建立成功关系的秘诀在于配偶双方都赢。

不同的吸引力

自从第一个火星人陷入爱情后，他就为其他的火星兄弟们制造望远镜，他们也都因此迅速走出沮丧，对金星人表示爱情。他们将金星人视如自己般体贴。

陌生漂亮的金星人对火星人是种神秘的吸引力，尤其他们的差异特别吸引火星人。火星人刚硬，金星人柔软；火星人棱角分明，金星人圆融完满；火星人冷漠，金星人温暖。他们的差异似乎是神奇完美的互相补偿。

金星人心里大声说着："我们需要你们，你们的力量可以填补

我们内心深处的空虚，带给我们极大的满足。我们一起生活必定会快乐无穷。"这种邀请激发鼓舞了火星人。

许多女人天生知道该如何传递这种讯息。关系初始，女人以秋波告诉男人，你能使我快乐。女人以这种微妙的方式开始两人的关系，鼓励火星人更接近她。她的秋波使他克服了建立关系的恐惧。不幸的是，两人建立关系后，她不知道秋波对他仍然很重要，而忽略了传送这个讯息。

对金星人创造差异的可能性令火星人受到十分的激发。火星人的竞赛趋向了一个革命的新里程，他们不再以证明及发展自己的力量为满足，他们要用他们的力量和技巧为别人服务，尤其是为金星人服务。他们发展了一个赢对赢的哲学，他们要建立一个世界，在那个世界里，每个人都关心自己也关心别人。

爱情激发火星人

火星人开始组织太空舰队，他们要穿越天堂到金星。他们从未感到如此活力充沛。因为对金星人惊鸿一瞥，他们有了历史上首次的不自私。

同样的，恋爱中的男人为了服务他人，会主动尽力而为。他的心灵一旦开放，就深具信心，认为自己有能力改变大事，为了证明他的潜力，他表现出最好的一面。只有在他觉得无法成功时，才会退回自私的老路。

男人为了证明他的潜力，所以表现最好的一面。只有在他觉得无法成功时，才会退回自私的老路。

恋爱的男人在乎对方犹如自己。他由只对自己主动的枷锁中

挣脱，兼顾对方的利益，不再只为自己着想。他为对方做事，犹如做自己的事一般，为了让对方快乐，他可以忍受任何艰苦，因为她的快乐就是他的快乐，奋斗不再是件难事，他为了更高目的而精力充沛。

他年轻时，只要能服务自己就很满意了，但是成熟后，自我满足已不能让他满意了。他的生活必须有爱来激发。没有私心的给予，使他脱离只求自我满足、不愿他人束缚的心态。虽然他仍需要爱，但他更迫切需要的是给予爱。

大多数男人不但渴望给予爱，也渴望被爱，但是他们最大的问题是他们不知道自己遗漏了什么。他们很少看见父亲经由给予而成功地满足母亲，因此他们不知道男人可透过给予找到满足的泉源。当他的关系失败时，他会再次沮丧地陷在洞穴里，他不再体贴，也不知自己为何会如此沮丧。

他从关系中孤立了，蛰伏在自己的洞穴里，他自问做错了什么事，为何他会感到如此困扰。他不知道自己已因感觉不被需要而停止关心他人。他不知道他可以因发现有人需要他的关心而摆脱沮丧，再次受到鼓舞激发。

不被需要对男人来说，是种慢性死亡。

男人若感觉不到他对别人的生命产生了正面的改变，他就很难再关心他的生命和关系。他不被需要、就难以被鼓舞、激发。为了再次激发，他必须感受到别人对他的感激、信任及接受。不被需要对男人来说，是种慢性死亡。

当女人爱上男人

女人与男人相爱就像首位金星人相信火星人正向她们航行而来。她梦想着从天堂来的舰队将登陆金星，强壮体贴的火星人将出现。这些人不需要她们的教导，反而能支持和照顾她们。

这些火星人十分专心，又能受金星人的美丽与文化鼓舞。火星人知道，他们的力量与能力若无效劳对象就等于没有意义。这批奇异而令人敬佩的人发现，向金星人承诺服务、取悦、满足等，可令他们自己得到松懈和鼓舞。这真是奇迹！

其他的金星人也有着相似的梦想，她们马上走出沮丧，金星人的转变是因她们相信助力已经来临，因为火星人来了。金星人因觉孤单而沮丧，一旦感到爱的助力逐步接近时，她们即走出沮丧。

男人大多能稍微感觉出让女人感觉有人关心她、支持她是多么重要。当女人相信她们的需要终可实现时，将十分快乐。女人难过、无措、困惑、疲倦、无望时，她最需要的是友情。她不愿孤单，她需要珍惜与被爱。

女人不费吹灰之力就自然而然得到松懈，就像自然记起她值得被爱；她可以松懈，少给予、多接受。这是她应得的。

女人接受和感激男人支持的先决条件是男人对她的处境能够感同身受、了解、认同和怜悯，但是男人却不知道这点，因为火星人的直觉告诉他们，他们难过时最好能独处，因此，当她难过时，为了尊重她，他会让她一人独处或者留下来试图解决她的问题，但是没想到这却把事情越弄越糟。他无法靠直觉知道亲近和分享对她有多重

要，她最需要的只是有人听她说话而已。

透过分享感觉，她才能记起自己是多么值得被爱，以及她的需要终可得到满足。猜疑与不信任烟消云散了，她不费吹灰之力就自然而然得到松懈，就像自然记起她值得被爱；她可以松懈，少给予、多接受，这是她应得的。

付出太多，令人疲惫不堪

为了处理沮丧，金星人忙于分享和谈论她们的问题。从谈论中，她们发现了沮丧的原因是她们无时无刻不在给予，付出太多，使她们疲惫不堪。她们不平地觉得自己好像一直要对另一人负责，她们需要松懈，好好地照顾自己一会儿，她们疲于和别人分享每一件事，她们要拥有一些自己的特殊感觉。为他人生活或当一名殉道者再也不能让她们满意了。

在金星上，她们的生活哲学是输/赢——我输，所以你能赢。自从她们开始为别人牺牲，就一直是个照顾者，但数世纪以来，金星人疲于老是照顾他人、与他人分享每一件事。她们已经打算要过赢/赢的生活。

同样的，今日有许多女人也疲于付出。她们要腾出时间探讨自己，腾出时间先照顾自己。她需要有不需要她们照顾的人来给予她们情感上的支持。火星人正好符合了这样的条件。

在金星人准备学习接受时，火星人也学习给予。几个世纪以来，金星人和火星人在他们的进展里达到了一个重要阶段：金星人需学习如何接受，火星人需学习如何付出 。

男人成熟后，同样的改变发生了。女人年轻时，乐于牺牲自己、塑造自己以符合男人的需要；男人年轻时，自我陶醉，不警觉他人的需要。当两者都成熟后，女人知道为了取悦同伴，她牺牲了太

多；男人也知道，他可以给他人更好的服务和尊重。

成熟的男人也学习有时牺牲自己，但他主要的改变是更了解如何成功地给予；同样的，成熟的女人也学习新的给予方法，但为了学习接受她自己的需求，她主要的改变倾向于设立付出的界限。

别再责备

当女人认为她给予太多时，她会为两人间发生的不快乐而责备配偶，她觉得自己付出比接受的还多，十分不公平。

虽然她没有得到她应得的，但为了增进两人关系，她必须知道该如何解决问题。女人给予太多时，不应责备她的配偶，男人给予太少时也不应责备她的配偶，那会得到反面效果，使她排斥他。责备于事无补。

了解、信任、同情、接受和支持才是解决问题之理，男人与其愤怒地责备妻子，不如在她没要求时主动支持她，在她抱怨时倾听她、帮助她、信任她，并为她做点小事以示关心。

女人则可以以接受和支持丈夫的缺点来取代对他给予太少的谴责，尤其是他令她失望时；在他没有支持她时，相信他想给她更多；以感激的态度激励他给得更多，并继续请求他的支持。

设立及尊重界限

女人最重要的是必须了解她自己的界限：在不激怒丈夫的情况下，她可以给予什么？与其期待丈夫有对等的回馈，不如约束自己付出的程度。

让我们看这个例子：吉米和太太苏珊来找我咨询时，吉米是三十九岁，苏珊四十一岁。苏珊想离婚，她抱怨，结婚十二年来，她付出的已超过她所有的，她再也不能负荷了。她责备吉米昏庸、自

私、爱控制、不解风情。她说她再也掏不出东西给予了,她要离开。他说服她来治疗,但她怀疑效果。他们经由三个步骤,在六个月期间内治疗两人的关系。现在,他们与三个孩子共享幸福婚姻。

步骤 1:激发

我向吉米解释,他太太累积了十二年的愤怒,如果他想维持婚姻,他必须常常倾听她说话,借以激发她维持婚姻的努力泉源。前六次会谈,我鼓励苏珊分享她的感觉、耐心帮助吉米了解她的消极感觉,这是他们治疗过程最困难的部分。当他真的用心倾听她的痛苦和没有被满足的需要时,他变得更激发出主动态度,有信心能做必要的改变,以保持爱的关系。

苏珊受到激发去维持关系之前,需要吉米听她诉苦及认同她的感觉,这是第一步骤。当苏珊觉得被了解后,他们就可以进到第二步骤。

步骤 2:负责

第二步骤是负责。吉米必须对没有支持太太负责,苏珊需对没有设立付出的界限负责。吉米为他对她的伤害抱歉;苏珊也知道她没有设立界限,以致他能以不礼貌的方式威胁她(如吼叫、发牢骚、反抗要求、藐视感受等)。虽然她不需道歉,但也知道该为他们的问题负起一些责任。

当她逐渐接受自己无能设立界限和想要付出更多,反而造成问题时,她就获得宽恕了。为了减轻愤恨,她必须对她的问题负起责任,如此,他们两人透过尊重彼此的界限而激发学习新的互相支持的方法。

步骤3：练习

吉米需要学习如何尊重她的界限，苏珊需要学习如何设立界限。他们两人都需要学习如何以尊重的方式传达真实的感受。他们答应在第三步骤时练习设限和尊重界限，他们也知道偶尔会犯错，为此，在他们练习时，我们布下了安全网。以下是他们练习的例子。

- 苏珊练习说："我不喜欢你说话的方式，请停止咆哮，否则我要离开这个房间了。"离开房间数次后，此事就再也没有发生了。
- 吉米要求她做某些事，她去不愿做时，她练习说："我需要轻松一下。"或说："我今天太忙了。"她发现他更注意她了。因为他知道她很忙很累。
- 苏珊跟吉米说她想去度假，当他说他太忙时，苏珊说她要自己去。他突然改变他的工作表，想和她一起去。
- 他们正在谈话，吉米打岔，她练习说："我还没讲完，请听我继续说。"突然，他更用心听，很少打岔。
- 苏珊比较困难的部分是练习说出她的要求。她对我说："我帮他做了一切事后，为何还要为自己要求？"我解释说那是为了让他有责任知道她的要求不只是虚幻的，也是她的主要问题。她需要他对她需求的满足负责。
- 吉米最困难的挑战是尊重她的改变和不要期望她是他原来娶的那位听话的太太。他了解设限和他要适应她的设限一样困难，他也知道经过练习后，他们相处会更融洽。

当男人经历了界限后，他就能受激发而付出更多。透过尊重对方的界限，他自动受到激发，质疑他行为模式的效率，并开始改

变自己。当女人了解为了接受,她必须设限后,她也自动原谅她的丈夫,并探讨要求和接受支持的新方法。只要女人设限,她就能逐渐学到松懈,并接受更多。

学习接受

女人怯于设限和接受,她通常害怕要求太多而遭到拒绝、批评或遗弃。拒绝、批评、遗弃会令她痛苦,因为在内心深处,也不知不觉抱持一个错误信念,以为她没资格接受更多。这种错误信念导因于童年时,每次都得压抑她的感觉、需求或希望。

女人对她不应该被爱的消极错误信念特别容易受到伤害。假如她小时候曾目睹虐待或直接受到虐待,她会更加觉得自己不值得被爱,这使她很难确定自己的价值。不知不觉间,没价值的感觉使她惧怕向别人要求,她会想像自己无法得到支持。

因她害怕不能得到支持,所以无意间推离了她需要的支持。当男人收到她不相信他可以满足她需求的讯息时,他立刻觉得被拒绝,因而打退堂鼓。她的绝望与不信任使正当必要的需求变成自动放弃,传达出去的讯息是她不信任他会支持她。讽刺的是,男人基本上是需要觉得被需要才能受到鼓舞,但却因不需要而被拒绝了。

数次后,女人误以为是因她有所求,男人才打退堂鼓,而不知道男人需要的是被信任。要了解何谓需要与不需要,对女人来说,既困难又困惑。

"需要"是基于信任、要求或取得男人的支持,并假设他会尽力而为,允许他为她做事;"不需要"是因你不相信你可得到而放弃寻求支持,把男人推开,使他们觉得被拒绝,不被感激。

对女人来说，即使是最轻微的方式，要求他人不但使她们困惑、失望或遭遗弃，也令她们伤心欲绝，她们无法忍受依赖他人，然后被忽略、忘记、或自心中摒除。若遭忽视或感到失望，她们受的伤害会更深，因为这更证明了她自认为没价值的错误信念。

金星人如何学习感受自己的价值

数世纪以来，金星人借由注意和负责他人的需要来补偿自己无价值的恐惧。她们不断地给予、付出，给予、付出，但内心丝毫不觉得收到应有的回馈。她们希望经由给予，可使她们变得有价值。付出了数世纪后，她们终于知道自己值得接受爱与支持，当她们回头看，才知道，她们一直值得受支持。

付出的过程使她们具备了自重的智慧。她们看见了他人都值得接受爱，因此她们认为每个人都应该被爱，她们也应该接受爱。

在地球上，有一个小女孩看见母亲接受爱，她自然而然就觉得自己也值得爱，她自然克服了金星人强制性给予太多的毛病。她不需要克服惧怕接受，因为她与母亲的行为已合而为一。如果她母亲学到了接受的智慧，这小女孩也会透过观察而学到；如果这母亲开放心灵接受，这小女孩也学到如何接受。

金星人就是缺乏角色典型，才得耗费数千年的力气来放弃强迫性的给予。经由逐渐看到其他人值得接受爱，她们才知道自己也值得接受。在这奇幻的片刻，火星人也有了改变，并开始组织太空舰队。

金星人一准备好，火星人就立刻出现

当女人知道她真正应该被爱时，她会为男人打开门，好让他能为她付出。但是如果在婚姻中，她花了十年的时间不断付出才知

道自己应该得到爱，她就会想关上门，不再给男人机会。她可能会有这种感觉："我给予你很多，你却忽略了我。你本来是有机会的，我应从你那里得到更多的。但我现在不相信你了，我太累了，我再也不能给你什么了，我也不再让你伤害我了。"

遇上这种例子，我要重复说明，女人不需要为了维持良好关系而付出过多，假如她们能少给一点，她们的丈夫就会多给一点。如果丈夫忽略了她的需要，那只像是他俩都睡着了，当她醒来并记得她的需要时，他也醒来准备要给她更多了。

当她醒来并记得她的需要时，他也醒来准备要给她更多了。

可以预期，她的丈夫会从被动状态中醒来，随着她的要求而改变。当她因内在觉得自己有价值而不再给予太多时，他会走出洞穴，到她身边让她高兴。他可能要花段时间学习如何多付出，但最重要的步骤已发生了——他已知道他忽视了她，而且他也乐于改变。

其他的事也连带发生了。通常一个男人不快乐，希望生活里有浪漫与爱情时，他的太太会突然开放，再次爱他。愤恨的墙开始融化，爱情回到生命里了。如果有许多忽略存在，可能要花些时间诚心地治疗所有积恨，只要有心，积恨终会烟消云散，我将会在第十一章讨论一些简单实用的治疗怨恨的技巧。

常常，当一方有了积极的改变时，另一方也会跟着改变。这种可预期的巧合是生命的奇异点之一。当学生准备好，老师就出现了；问题一出，就可听到答案。若我们诚心地准备接受，我们所想

要的就可成真。当金星人准备接受，火星人也会准备好给予。

学习给予

男人最深的恐惧是他不够好，或不够资格，他以专心增加力量和能力来补偿这种惧怕。他生命中最重要的是成功、成就、效率，在发现金星人之前，火星人只关心这些品质，不关心其他人或其他事。当他害怕时，他就会表现得毫不关心。

男人最深的恐惧是他不够好，或不够资格。

男人害怕给予，就像女人害怕接受一样。给予他人意味着要冒失败、纠正及不赞成的危险。这种结果最令他痛苦，因为他的内在潜意识一直维持一个错误信念，使他认为他不够好。这信念成形于童年时，每次别人都期待他要把事情做得更好，当他完成了每件事，却没受到注意或感激时，他便在潜意识里建立自己不够好的错误信念。

男人害怕给予，就像女人害怕接受一样。

男人特别容易受到他错误信念的伤害。这信念使他害怕失败。他想给予，但怕失败，所以他不肯尝试。如果他最大的恐惧是自己不够好，他自然会避免任何不必要的冒险。

讽刺的是，男人越在乎失败就越给得少，为了避免失败，对于原先他最想给予的人，他也停止给予了。

男人缺乏安全感时，他可能以只关心自己不关心别人来得到

补偿。他最直接的防御反应是:“我不在乎。”因此,火星人没让自己付出更多去照顾别人。当变得更成功,更有力量后,他们终于知道自己有足够的能力,可以成功地给予。然后,他们发现了金星人。

虽然他们已经很好了,然而当他们透过回顾与变得更成功时,他们知道每一次的失败都是成功之母;每一次的错误,都是达到目标的重要课程。因此他们知道,他们一直都是能力充分的。

犯错又何妨

男人学习如何给予更多的首要步骤是了解犯错与失败都无所谓,而且不必有答案。

我记得一个女人的故事,她抱怨男朋友从来不和她沟通他们的婚姻。对她而言,似乎他不像她那么在乎婚姻。有天,她对男朋友说很高兴和他在一起,即使他们会很穷,她也要和他在一起,第二天,他就求婚了。他需要她鼓励并接受他有充分的能力,然后才能表现他的在乎程度。

火星人也需要爱

当女人谈论问题时,男人会对失败感到敏感,就像女人没获得她们需要的注意时,也会敏感一样。这就是为什么有时他很难去倾听的原因。他要成为她的英雄。当她不管什么事都失望或不高兴时,他会觉得自己像个失败者,她的不快乐证实了他的恐惧:“我不够好。”许多女人至今仍不知男人有多脆弱、多需要被爱。爱帮助他知道他有足够的能力可以满足别人的需要。

有个男孩很幸运地可以看见他父亲成功地满足母亲,这使他也有信心可以成功地满足他的配偶。他不怕沟通,因他知道他可

以做一个好的传达者。就算不能做个好传达者，他也知道自己能力足够，可以为他的“尽力而为”得到爱与感激。他不责备自己，因为他知道他不是十全十美，但总能尽力而为，尽他最大的努力。他也可以为错误道歉。因为他期待谅解、爱和感激。

当他不快乐或失望时，要他听她说话就变得十分困难，因为他会觉得自己像个失败者。

他知道每个人都会犯错。他看见父亲犯了错，但仍爱他自己，他也看见母亲原谅了父亲所有的过错。虽然父亲有时对母亲失望，但他感到母亲仍然相信、鼓励父亲。

许多男人在成长过程中没有成功的角色典范，而当他们恋爱、结婚、有家庭后，就像没受训就去驾驶大型喷气式飞机一样困难，他也许可以起飞，但必定会发生碰撞。碰机后数分钟内很难再起飞。若没很好的训练手册，不难了解为何许多男女都放弃了他们的关系。

第五章

说不同的语言

火星人和金星人首次相处时，也碰到了我们今日关系中的许多问题，但是因为他们知道他们原本就不同的，他们也相信彼此可以解决这些问题。他们成功的秘密之一是良好的沟通。

有趣的是，他们因为说不同的语言，所以沟通良好。当他们有问题时，就找翻译帮忙。每个人都知道火星来的人和金星来的人说不同的语言，所以冲突发生时，他们不是批评或吵架，而是拿出字典去充分了解彼此，如果无效，就请翻译者来帮忙。

在火星人和金星人的语言中所使用的字相同，但却有不同的意思。

在火星人和金星人的语言中所使用的字相同，但却有不同的意思。他们的表达方法相似，却有不同的的涵意或情感重点，因此很容易彼此误解，所以一有沟通问题或轻微的反抗时，他们会认为那是必然的现象，他们仍会彼此信任及接受对方，这是我们今日太容易做到的。

表达感觉↔表达资料

然而时至今日，我们仍需翻译者。男女在使用同样的语言时，很少是指同样的意思，譬如，女人说："我觉得你从来没有听我说话。""从来没有"这样的字眼，女人并不真的当一回事，她只是用来表达她当时的挫折感，而不是把"从来没有"当成实际资料。

女人采取多种最严重的语法、隐喻和概念化的诗一般的语言来表达她们的感觉。男人却把这种表达当真，因为他们不了解内在意思，因而常不表赞同。

女人采取多种最严重的语法、隐喻和概念化的诗一般的语言来表达她们的感觉。

下表有十个容易引起误解的抱怨及男人可能有的不赞同反应。

容易引起误解的抱怨

女人的说法 **男人的反应**

• 我们从来没出去过。	• 不对，上个星期我们才出去过。
• 人家都不注意我。	• 我相信人家很注意你。
• 我累得什么事也不能做了。	• 真荒谬，又不是没人帮你。
• 我想把所有事都忘得一干二净。	• 如果你不喜欢你的工作，就辞职算了。
• 房间里老是乱七八糟的。	• 不是"老是"乱七八糟的。
• 再也没人要听我说话了。	• 我正在听你说话啊。
• 没有一件事做得好。	• 你是指我做错了吗？
• 你不再爱我了。	• 我当然爱你，不然怎么会在这里。
• 我们老是匆匆忙忙。	• 才没有，这个星期五，我们很轻松呀。
• 我想浪漫一点。	• 你是说我不浪漫吗？

你看女人所使用的"字面"意思多容易误导习惯于陈述事实和资料的男人。我们也可以看到男人的反应可能会引起争论。两性关系中，不清楚和没有爱心的沟通是最大的问题，即使常被男人误解，女人最常见的抱怨仍是："你没在听我说话。"

男人对"你没在听我说话"的字面解释使他与她的感觉发生了争论，他以为只要他能重复她说的话，就能证明他在听，因此男人

对于女人说"你没在听我说话"的正确解释应该是："我觉得你没有真的了解我说的意思，或根本不在乎我的感觉，你能告诉我你对我刚才讲的哪部分最有兴趣？"

即使常被男人误解，女人最常见的抱怨仍是："你没在听我说话。"

如果男人能了解她的抱怨，他就能减少和女人争论，而改为积极回应。男女争论时，通常会误解彼此的意思，此时最重要的是再仔细想清楚或把他们所听到的再翻译一遍。

男人因不了解女人不同的表达方式，而不适当地判断或否定配偶的感觉，因而导致了争论，然而古代的火星人却能透过正确了解来避免许多争论，只要因为倾听而引起任何抵抗，他们就参考《金星人/火星人语法辞典》来寻找正确的解释。

金星人说话时

以下包含已遗失的《金星人/火星人语法辞典》里对各个句子不同的解释，翻译上面所列的十个抱怨，好让男人能了解她们真正的内在意思，每个翻译也包含了她希望他如何反应的暗示。

你看，当金星人难过时，她不只是用概念语言，她也在寻找特别的支持，但她不会直接开口要求支持，因为金星上的每一个人都知道，每一种戏剧性用语都暗示着某种特殊的要求。

每个翻译都泄露了隐藏的要求，如果男人倾听女人时，都能辨识出暗示的要求、应要求而反应，她必然会觉得有被倾听与被爱的感觉。

金星人/火星人语法辞典

“我们从来没出去过。”翻译成火星人的意思是：“我想要出去，一起做些事。我喜欢和你在一起，我们在一起时总是很快乐，你认为呢？你要不要带我出去吃饭？我们已经有几天没出去了。”

若没这样翻译，当女人说“我们从来没出去过”时，男人可能会听成：“你没有做你该做的事，多令人失望。我们再也无法一起做些事了，因为你懒惰、没情调、枯燥乏味。”

“人家都不注意我。”翻译成火星人的意思是：“今天我觉得被忽视和不被了解，好像没人看我。当然，看我的人也是有的，只是他们好像不在乎我。我想我对你最近的忙碌感到失望。你对工作的认真我虽然感激，但有时觉得我对你而言一点也不重要。我担心你把工作看得比我重要。你能抱着我，告诉我，我对你有多特别吗？”

若没这样翻译，当女人说“人家都不注意我”时，男人可能会听成：“我很不快乐，得不到别人的注意，每件事都没希望，连你也不注意我，你应该是最爱我的人，但一点也没爱心，你不觉得羞耻吗？我从来没有这样忽略你。”

“我累得什么事也不能做了。”翻译成火星人的意思是：“我今天做得太多了。在做其他事以前，我需要休息。我很幸运。有你支持。你可不可以抱着我，再夸奖我做得很好，并说我应该休息。”

若没这样翻译，当女人说“我累得什么事也不能做了”时，男人可能听成：“我做每件事，你却什么也不做，你应该多做点，我无法全部事情一手包，我觉得很绝望，我要的是与一个‘真正的男人’生

活。选择你真是天大的错误。”

“我想把所有事都忘得一干二净。”翻译成火星人的意思是：“我要你知道你爱我的工作和生活，但是今天我很慌乱。在我再次负起责任之前，我想做些能真正滋养自己的事。你可以问我出了什么事，然后安静地听我说，别提供意见好吗？我只是要你了解我面临的压力，那会使我好过很多，帮助我轻松。明天，我就能再对事情负起责任，把事情做好。”

若没这样翻译，当女人说“我想把所有事都忘得一干二净”时，男人可能会听成：“我得做这么多我不愿意做的事，和你在一起，我一点也不快乐。我要一个可令我生命更丰富的伴侣，你十分不称职。”

“房间里老是乱七八糟的。”翻译成火星人的意思是：“我今天想轻松一下，房间里却这么乱，我感到挫折，想休息一下，希望你别期望我打扫房子。如果你也觉得这房子乱，愿帮忙清理一部分吗？”

若没这样翻译，当女人说“房间里老是乱七八糟的”时，男人可能听成：“这房子因为你才变成乱七八糟，我尽我所能地打扫，还没扫干净，你就又把它弄得一塌糊涂，你真是邋遢懒惰，我不要和你住一起，除非你改变。看你是要清扫房子还是自己扫地出门。”

“再也没人要听我说话了。”翻译成火星人的意思是：“我恐怕让你感到枯燥乏味了，我怕你对我再也没有兴趣了。我今天似乎特别敏感，你可以给我一些特别的注意吗？我今天真难过，觉得好

像没有人要听我说话。你会倾听我、继续问我一些支持性的问题吗？比如：'今天发生了什么事？''还发生了哪些事？''你觉得怎样？''你想要什么？''你还有其它感受吗？'同时说些关心、了解、安慰的话来支持我，比如：'多说一点'、'你说得对'、'我知道你的意思'或'我了解'，或者只是倾听，在我停顿时，偶尔说：'哦'、'嗯'、'哼'、'喔'（注：火星人抵达金星前从未听过这些声音）。"

若没这样翻译，当女人说"再也没人要听我说话了"时男人可能听成："我时常注意你，但你总是不能听我说话，你已经变成一个枯燥乏味的人了，我需要的是能够放松、有趣味的人，你已经不是了，你令我失望，你又坏又自私又漠不关心。"

"没有一件事做得好。"翻译成火星人的意思是："我今天很慌乱，但很高兴能与你分享我的感觉，让我舒服些。我今天好像没有一件事做得好，我知道这并非实情，但当我被所有我做的事搞得乱七八糟时，我就是这么想。你能抱着我，告诉我，我做得很好吗？这真的会让我好过一点。"

若没这样翻译，当女人说"没有一件事做得好"时，男人可能听成："你从没做对事，我不信任你，我若不是听了你的话，也不会搞得一团糟，别的男人可能可以好好解决事情，你只会越弄越糟。"

"你不再爱我了。"翻译成火星人的意思是："我今天觉得你好像不爱我了，我怕是我把你推开了，我知道你真的爱我，为我做了许多事，我今天就是没有安全感，你能再确定你爱我，并说出这奇异的三个字吗？你若这么说，我会觉得很舒服。"

若没这样翻译，当女人说"你不再爱我了"时，男人可能听成：

“我给了你我生命中最好的时光，你却什么也没给我，你在利用我，你既自私又冷酷，你只为你做你要做的事，不关心任何人，我真笨才会爱上你。现在我已经一无所有了。”

“我们老是匆匆忙忙。”翻译成火星人的意思：“我觉得今天很匆忙，我不喜欢匆忙，我希望我们的生命不要这么忙碌，我知道这不是谁的错，我也不是责备你，你已尽力让我们准时，我很感激你的关心。你能和我感同身受，并说：‘我们老是匆忙，我也不喜欢匆忙’吗？”

若没这样翻译，当女人说“我们老是匆匆忙忙”时，男人可能听成：“你没一点责任感，你都等到最后一分钟才肯做事，我和你在一起从没快乐过，为了避免迟到，我们总是匆匆忙忙，我和你在一起时，你每次都把事情搞砸，你不在身边我最快乐了。”

“我想浪漫一点。”翻译成火星人的意思是：“亲爱的，你最近工作得很辛苦，让我们为自己休息休息，我喜欢没工作压力又没小孩在身边时的轻松感。你很浪漫，你可不可以偶尔送我一束花，让我惊奇一下，并带我出去赴约会？我喜欢浪漫。”

若没这样翻译，当女人说“我想浪漫一点”时，男人可能听成：“你不再令我满意，也不能令我欢心了，你的浪漫技巧不足，你从没满足我，我希望你更像我以前认识的男人。”

使用几年这个字典后，男人一觉得被骂或被批评时，就不必每次都查字典，他自然会了解女人的想法和感觉，知道这些戏剧性的语言不可当真，而只是女人表达感觉的方法。

火星人不说话时

男人的最大挑战之一是，女人在谈论她的问题时，能够正确解释及支持她；女人的最大挑战是，男人不说话时，能够正确解释及支持他。女人最容易误解沉默。

女人的最大挑战是，男人不说话时，能够正确解释及支持他。

男人常常会停止沟通，变得沉默，但在金星上从没听过这样的事，女人首先想到的是男人聋了，她以为他可能没听到人家谈的话，以致没有回答。

男人和女人思考及处理资料的方法差异甚大。女人大声地把想法说出来，与有兴趣的听众分享她发现内在的过程，甚至今日女人也仍然透过谈论，发现她要说的内容。这种让想法自由流畅和大声说出的方法，帮助她们进入直觉，有时这方法是十分普遍和特别需要的。

但是男子处理资料的态度却十分不同。他们在谈论或回答之前，就先慎思熟虑一番，或思考他们所听到的或者经历过的。透过内在思考与沉默，他们找出最正确或有用的回答。他们先在心里衡量规划之后才会表达出来。这过程可能要花上数分钟到数小时。如果他没有足够的资料来帮助他产生答案时，他可能无法全部回答，而这更令女人感觉困惑。

当男人沉默时，女人必须了解他说的是："我还不知道怎么说，但我正在想。"而不是说："我不要回答，因为我不在乎你，我要忽视你。你对我说的都不重要，所以我不要回答。"

她如何反应他的沉默

女人常误解男人的沉默。若她那天心情不好，可能就会把情况想得很糟——“他恨我，他不爱我，他永远离开我了。”然后可能会触发恐惧：“我怕他一拒绝我就不再爱我了，我不值得被爱。”

男人一沉默，女人就容易把情况想得很糟糕，因为女人唯一沉默的时候是她说出去的话受到了伤害，或是她不想和不信任的人说话，不愿和他有何瓜葛。男人突然沉默，女人就缺乏安全感，这是一点也不稀奇的事。

男人一沉默，女人就容易把情况想得很糟糕。

当一个女人听另一个女人讲话时，她会让讲话者知道她正关心地听着，当讲话者停顿时，这女性听者会直觉地回答让讲话者安心的声音，比如：“哦、哼、啊、喔”等。

男人若不做这些可令对方安心的回应，他的沉默可能就会对女人造成十分严重的威胁。当然，女人透过了解男人的洞穴，就可以正确学到男人沉默的含意，而得以做适当的回应。

了解洞穴

在两性关系真正完成之前，女人必须多学习了解男人。她们必须知道，当男人难过或感受压力时，会自动停止谈话，去他们的“洞穴”寻找解答；她们必须知道，即使是他最好的朋友也不能进入洞穴，这是火星上处理压力的方式。女人不必害怕是她们做错了什么事，只要逐渐学习了解，让男人进入洞穴，一段时间后，他自然会出来，一切都会没问题的。

这个学习课程对女人而言十分困难，因为金星上的黄金定律

之一是，从不遗弃难过的朋友。当她最心爱的火星人难过时，遗弃他似乎是没有爱心的行为，她会因关心他而想进入他的洞穴帮忙。

另外，她误以为如果她能问一堆和他感觉有关的问题，成为他的好听众，他就会感到舒服一点，但这样做，其实只会让火星人更难过。她直觉地想以她希望被支持的方式支持他，意向虽好，但却适得其反。

男人和女人都得停止提供他们自以为是的方法，去学习他们伴侣思想、感觉及反应的方式。

男人为何进入他们的洞穴

有许多理由会使男人进入洞穴或变得沉默。

1. 他需要思考一个问题，并寻求这个问题的答案。
2. 他对问题没有答案。男人从来不会说："哎呀！我没有答案，我需要到我的洞穴去找。"当他沉默时，别的男人会以为他只是没答案。
3. 他难过或感到压力时。此时，他必须独处，冷静下来发现重新掌握的方法。他不愿做或说会令他后悔的事。
4. 他需要寻找自我。当男人恋爱时，这个理由便显得非常重要。他们有时会迷失或者忘记自己，感觉到过度的亲热剥夺了他们的力量。他们需要调节他们所拥有的亲密关系。不管何时，只要因太亲密而迷失自己时，警铃一响，他们便往洞穴去。结果总能恢复活力，再次寻找到爱与力量。

女人为何说话

女人说话，总有许多不同的理由，有时这些理由正是男人停止

说话的理由,最常见的有四:

1. 传播或收集资料。(这是男人谈话的唯一理由。)
2. 探讨和发现她想说的。(男人此时停止说话,往内心寻找想说的。女人则大声说话以帮助思考。)
3. 难过时,借着谈话让自己舒服及集中精神。(他难过时则停止说话,在他的洞穴里,他有机会冷静下来。)
4. 为了增加亲密,透过分享内在感觉,她可以知道自己的可爱。(火星人则以停止说话来再次发现自己。他怕太过亲密会失去自己。)

若不了解男女需要的不同,我们就常常可见到男女关系中充满了争执。

烧伤人的火龙

在男人还没准备好之前,女人最好不要试图让男人说话,这个认知十分重要。我在演讲时,谈论到这个主题,一名印第安人说她部落里的妈妈们指导年轻妇女结婚后,要记得当男人难过或感受压力时,会孤立起来到他的洞穴去。由于司空见惯,她并不把男人到洞穴当成私人问题。男人到洞穴并不表示不爱她,妈妈们向她保证他会再回来,妈妈们更是谆谆教诲年轻妇女别跟着男人去洞穴,否则会被守在洞口的火龙烧伤。

万勿进入男人的洞穴,否则你会被火龙烧伤。

女人跟随男人进入洞穴,常会引起许多不必要的冲突。这种

情况是因为女人尚未了解男人难过时，真的需要独处或沉默。男人孤立到他洞穴时，女人不明了到底出了什么事，她试着让他讲话，如果有问题，她希望能把他从洞穴带出来，两人一起讨论，她想教育他。

她问："出了什么事吗？"他说："没有。"但她能感觉他不愉快，她不知道他为何压抑自己的感觉。她没让他在洞穴里解决问题，她擅自解释他的内在过程。再问："我知道一定有些问题困扰你，是什么事？"

他说："没什么事。"

她问："没什么事？一定有事困扰你，你觉得怎样？"

他说："听着，我很好，请让我一个人静静。"

她说："你怎么可以这样对待我？你不再和我讲话了。我这样积极想了解你的想法，你却不爱我了，我觉得你在拒绝我。"

这时，他失去控制，开始讲些会让自己以后后悔的话。他的火龙出来烧伤她了。

火星人讲话时

女人受烧伤不只是她们无知地侵犯了男人内省的时间，也是她们误解了他警告她们他正在洞穴或正往洞穴途中的表达。女人问："出了什么事？"火星人简短地说："没事。"或："我很好。"这些简短讯号是金星人知道给他空间独自解决困扰的唯一方法。男人以沉默代替说明："我很难过，我需要独处的时间。"

下表列了六个常见的简短警告讯号，同时也列出女人无知的、不支持的强制性回应。

六个常见的简短警告讯号

当女人问："出了什么事？"

男人可能说	女人可能回答
• "我没怎样。"或"没什么。"	• "我知道一定有事，是什么事？"
• "我很好。"或"万事顺利。"	• "但你似乎很难过，我们谈谈吧！"
• "没事。"	• "我知道一定有事困扰你，我想帮你，到底是什么事？"
• "一切都很好。"或"我没事。"	• "真的吗？我很乐意帮助你。"
• "没什么大不了的事。"	• "但有事让你难过，我想我们需要谈一谈。"
• "没问题。"	• "但是有问题，我可以帮忙。"

当男人有上述简短的话语时，通常表示他需要安静的空间。这事偶尔发生时，金星人为了避免误解和不必要的恐慌，可以参考《火星人/金星人语法辞典》，若没有辞典的帮忙，女人会误解这些简短的表达。

女人必须知道当男人说"我没事"时，即是男人简短地叙述他

的真正意思，这意思是："我没事，因为我可以独自解决事情。我不需要任何帮忙，请你不要以打扰我的方式来帮我。相信我能独立解决这件事。"

若没这样翻译，当他难过地说"我没事"时，女人听来会觉得好像他在克制感觉或问题，然后女人企图以问问题、以谈论问题来帮助他。他不知道他说的是简短的语言。以下是他们字典的摘录。

火星人/金星人语法辞典

"我没怎样。"翻译成金星人的意思是："我没怎样，我可以处理我的难过，我不需要任何帮忙，谢谢。"

若没这样翻译，当他说"我没怎样"时，她可能听成："我不难过，因为我根本不在乎。"或者她可能听成："我不愿和你分享我的难过感觉。我不信任你会为我着想。"

"我很好。"翻译成金星人的意思是："我很好，因为我成功地处理我的难过或问题。我不需要任何帮助，如果我需要，我会要求。"

若没这样翻译，当他说"我很好"时，她可能听成："我不在乎出了什么事，这问题对我不重要，就算它令你难过，我也不在乎。"

"没事。"翻译成金星人的意思是："没有什么困扰我的事是我不能掌握的。请别问我任何和它有关的事。"

若没这样翻译，当他说"没什么事困扰我"时，她可能听成："我不知道什么困扰我，我需要你问我问题，来帮助我发现发生了什么事。"基于这个观点，当他想独处时，女人反而因问问题而激怒了他。

“一切都很好。”翻译成金星人的意思是：“有问题，可是你没有责备我。如果你不要问太多问题或提供建议，我可以自己决定。你只要当它没发生，我可以更有效率地把问题处理掉。”

若没这样翻译，当他说“一切都很好”时，她可能听成：“事情本来就该如此，不需做什么改变。你能虐待我，我也能虐待你。”或者听成：“这次一切都很好，但记住，你是犯了错，你可以犯一次错，但不可再犯。”

“没什么大不了的事。”翻译成金星人的意思是：“没什么大不了，因为我可以让事情再次顺利。请不要拘泥或谈论这个问题，那会令我更难过。我接受解决这问题的责任，我很乐意解决。”

若没这样翻译，当他说“没什么大不了的事”时，他可能听成：“你是没事找事，和你有关的事没什么重要，不必反应过火。”

“没问题。”翻译成金星人的意思是：“做这件事或解决这个问题对我而言很轻易，我很乐意提供这礼物给你。”

若没这样翻译，当他说“没问题”时，她可能听成：“根本没问题，为何你认为它是问题或寻求帮忙呢？”然后她可能错误地解释为何她认为它是问题。

当男人精简他们所要说的话时，使用《火星人/金星人语法辞典》可帮助女人了解男人真正的意思。有时，他真正说的和她听到的正好相反。

男人去洞穴时，女人该做什么？

我在讨论课上解释洞穴与火龙时，女人们想知道如何才能缩短男人在洞穴里的时间。我要求男人基于这个观点回答，他们大体上说，女人越要他们讲话或出来，他们留在里面的时间就越久。

男人另一个普遍的说法是："当配偶不同意我留在洞穴时，我就很难走出洞穴。"想使男人在洞穴中有罪恶感，反而促使想出洞的男人又回到他的洞穴里。

男人去洞穴通常是因为受了创伤或压力，想独自在洞穴里解决问题，女人此时想用自己的方法支持他，反而会得到反效果，这里有六个支持的方法。（给他这些支持同时可缩短他在洞穴里的时间。）

如何支持正在洞穴中的男人

1. 不要反对他想孤立的需求。
2. 不要试图提供解答来帮助他解决他的问题。
3. 不要以问他的感觉来试图教育他。
4. 不要坐在洞穴边等待他出来。
5. 别担心他，她不要对他表示抱歉。
6. 做些可令你快乐的事。

如果你需要"讲话"，就要写一封信给他，让他出洞穴时读，如果你需要安慰，就和朋友谈谈话，不要把他视为满足的唯一来源。

男人要他最喜爱的金星人相信他能排解困扰他的事，这对他的荣誉、骄傲、自尊十分重要。

但她却很难不担心他。担心别人是女人表达爱与关心的方

式。它是表示爱的方式。女人觉得，当你所爱的人难过时，你似乎不应该快乐。他当然不想看到她快乐，因为他正难过，但他真的要她快乐，只要她快乐，他就少了一件担心的事。她的快乐使他感觉到她的爱。当女人快乐、没有烦恼时，男人更容易走出洞穴。

有趣的是，男人则以不担心来表示他们的爱。男人会反问："你怎么会担心你喜爱及信任的人?"他们通常会说这样的话来支持对方："别烦恼，你一定可以排解。"或："那是他们的问题，不是你的。"或："我相信事情可以解决。"男人以不担忧或减少他们的麻烦来支持他人。

我费了好多年才知道我太太在难过时，希望我担心她。若不警觉我们的要求不同，我会轻视了关心她的重要，而只会使她更难过。

男人去洞穴通常是试着解决问题，如果他的配偶此时既快乐又不需要他，在他出洞穴前，可少一件待解决的问题。知道她乐于和他相处，可让他在洞穴里更有力量处理自己的问题。

任何可使她分心又高兴的事都对他有益。以下有些例子：

阅读	打电话和女朋友闲谈
听音乐	写日记
在院子工作	逛街买东西
运动	祈祷或计划
找资料	散步
听自我成长录音带	洗泡沫澡

犒赏自己一些美味可口的东西　　看心理治疗师、看电视或录像带

火星人也推荐金星人做些可让她们高兴的事。金星人在朋友受创伤时很难开心，但她们有她们的方法，每当她们最爱的火星人去洞穴时，她们就去买东西或出门旅行。金星人喜欢买东西，我太太邦妮有时也利用这个技巧，当她看见我在洞穴时，她就去逛街买东西。我从来不觉得该为我火星人的一面感到抱歉。当她能照顾自己时，我也觉得能照顾自己，然后安心地到洞穴里。她相信我会调整自己，然后更具有爱心地回到她身边。

她知道我去洞穴时，不是谈话的好时机。当我表示对她有兴趣时，她便知道我已走出洞穴，可以开始交谈了。有时她漫不经心地说："你想说话时，我才乐意花时间和你在一起。可以让我知道你何时想说话吗？"这样，她不必要求就可以测试答案了。

如何与火星人共享支持

男人出了洞穴后也想被信任，他们不喜欢非恳求的忠告或同情。他们要证明自己的能力。不需外力帮忙就可完成事情是他们帽子上的羽毛。(但是对女人而言，有人来帮她忙，和她建立支持关系，才是她帽子上的羽毛。)男人在女人说下面这些话时，才感到受支持："除非你请求帮忙，否则我相信你能排解事情。"

要这样支持男人，刚开始很困难。许多女人觉得她们想在两性关系中获取所需的唯一方式是批评男人的错误，及提供未经恳求的忠告。若没有一个知道如何接受男人支持的母亲角色典型，女人就不懂该如何直接鼓励男人给她们支持——不经批评或提供

忠告。另外，她不喜欢男人的表现方式时，她也不懂该如何不经指责就直接告诉他，她不喜欢他的表现。

如何以批评或忠告接近男人

若不了解男人会因非恳求的忠告和批评而避开，许多女人会觉得没有办法向男人获取所需。南茜对两性关系感到挫折，她说："我一直不知道如何以批评和忠告接近男人。如果他餐桌礼仪很恶劣或穿得很差劲怎么办？如果他是个好人，但是他和别人在一起的行径看来像个笨蛋，使他和别人相处有了麻烦，那该怎么办？我该怎么做？不管我告诉他什么，他总是生气或抵抗或不理我。"

答案是，除非他要求，否则不要给予批评或忠告。她也应该以爱接受他，这才是他所需的，而非长篇大论。他只会在她接受他时，才会问她的想法。但是，只要他发现她在命令他改变，他就不再请求她的忠告或建议。尤其在亲密关系中，互相开放寻求支持前，男人必须觉得很有安全感。

另外，女人如果无法从男人那里获取所需，她必须与他分享她的感觉和提出要求（不要给忠告或批评），耐心地等待他的成长与改变。这是门需要细心与创作力的艺术。以下有四个可能的方法：

1. 女人可以不用长篇大论地告诉男人她不喜欢他的服装品味。当他穿衣服时，她可以漫不经心地说："我不喜欢你穿这件衬衫，你今晚可不可以穿另一件？"如果他因此困扰，她可以尊重他的敏感，并表示抱歉。她可以说："对不起，我不是要叫你如何穿着。"
2. 如果他很敏感（有许多男人是这样的），她可以利用别的时

候谈。她可以说："记得你穿过的蓝衬衫和绿裤子吗？我不喜欢那种组合，你可不可以配灰裤子？"

3. 她可以直接问："我可不可以哪天带你去采购？我想替你挑些用品。"假如他说不，可见得他不需要母亲似的女人。假如他说好，记得别提太多忠告。谨记他是敏感的。
4. 她可以说："我想跟你说些事，但不知道怎么开口（停顿）。我不想让你不高兴，但我真的很想说。你能仔细听并建议我怎么说才好吗？"如此可帮助他有心理准备，不致受到太大冲击，然后他才能惊讶地发现，事情并不太复杂。

让我们探讨另一个例子。她若不喜欢他的餐桌礼仪，他们独处时，她可以说（不要用反对的眼光看他）："你可以用你的银餐具吗？"或"可不可以用杯子喝？"如果有别人在场最好不要说，也不要注意，改天再说："我讨厌你用手抓东西吃。我很在乎这些小事，我们一起用餐时，你可不可以用你的银餐具？"

他若做出令你难为情的事，等到没外人在身边时再告诉他你的感觉。不要告诉他"应该怎么做"或他做错了什么，而是简短诚恳地说出感受。你可以说："前几天晚上聚会时，我不喜欢你讲话那么大声。我在乎，你可不可以小声一点？"如果他因此难过或不喜欢你说的话，你再为此批评道歉。

男人不需帮忙时

当女人试图安慰或帮助男人解决问题时，他可能会觉得透不过气来。他觉得她不相信他能排解问题，好像把他当孩子一般，想改变他。

这不表示男人不需要爱的慰藉。女人必须了解，她们正以男

人排斥的方式教育他，那就是提供非请求的忠告替他解决问题。男人确实需要爱的支持，但不是她所想的那一套。教育他的正确方式是克制纠正或改进他的意图，只有在他直接发出请求时，才可以给予忠告。

男人只有在独立完成他能做的部分后才会请求忠告或帮助。如果他得到太多帮助，或来得太快，他会失去力量与动力，变得容易懒散或没有安全感。男人天生就以不给忠告或帮忙来支持别人，除非对方发出特殊的请求。

男人处理问题时，知道必须先保持距离，有必要时再在不失力量、动力和尊严的情况下请求帮助。在错误时机提供帮助，他会觉得那是种侮辱。

如果配偶在感恩节时站在一旁指导该如何切火鸡，他会觉得不受信任，因此不但会反抗她，还会执意要按自己的方法去切；相反的，如果男人指导女人该如何切火鸡，她会觉得他在乎她、爱她。

当女人建议男人遵循某些专家的忠告时，男人可能会很生气。我记得有位女士问我，为何他先生对她生那么大的气。她向我解释，他们做爱前，她请求先生先复习他所记录的录像带上论及男欢女爱的秘密。她不晓得这么做是侮辱了他。虽然他很感激这录像带，但并不需要她提醒他找录像带上的忠告。他要她相信他知道该怎么做!

女人要关心，男人要信任。当男人面带关怀地对女人说“亲爱的，出了什么事?”时，女人会觉得很安慰。但当女人以同样的关爱问“亲爱的，出了什么事?”时，他可能会觉得受侮辱或自己失败了。他以为她不相信他能排解事情。

男人很难分辨同感与同情的区别，他讨厌人家的怜悯，女人若

说:"很抱歉伤害了你。"他会说:"没关系。"并拒绝她的支持。相反的,她喜欢听到他说:"很抱歉伤害了你。"她觉得这是真正的关心。男人必须设法表示关心,女人必须设法表示信任。

男人很难分辨同感与同情的区别,他讨厌人家的怜悯。

过度的关心令人窒息

我和邦妮刚结婚时,在我离城主持一个周末讨论会的前一晚,她问我打算何时起床,何时搭机,然后她心里估计一番,警告我预留的时间不够。她以为这样做是支持我,我却不以为然,我感到生气。我到全世界旅行授课已经十四年了,从来没有错过任何一班飞机。

隔日清晨离开前,她问了一连串的问题,诸如:"票带了吗?皮夹带了吗?钱够不够?有没有带袜子?知不知道在哪里停留?"她以为她爱我,我却觉很烦、不受信任。最后我告诉她,很谢谢她的关爱,但我不喜欢人家来罗罗嗦嗦。

我坦诚地说,如果她要罗嗦,我希望那是无条件的爱与信任的罗嗦。我说:"如果我错过了飞机,不要告诉我:'我早警告你了。'请相信我会自我学习和适应。如果我忘了带牙刷或刮胡刀,让我自己处理,别在我打电话回来时告诉我。"让她了解我所需要的,可帮助她成功地支持我。

一个成功的故事

有一回,在往瑞典主持两性关系讨论会的旅途上,我从纽约打

电话回加州，通知邦妮我忘了带护照。她表现得体，没有教训我该有责任点，反而笑着说："天啊，约翰，你在冒险，你打算做什么？"

我请她将我的护照传真到瑞典领事馆，问题就解决了。她十分合作，没教训我该准备周全，甚至以我能发现解决问题的方法为荣。

做点小改变

有一天我注意到，每当孩子要求我做些事时，我总是说："没问题。"那是我乐意从事的表现方式。我继女茱莉有天问我："你为什么老是说'没问题'？"我当时不知道，事后想想才知道这是火星人另一个根深蒂固的习惯。有了这个新体会，我便改口说："我很乐意去做。"这句话暗含了我的意思，并能使我的金星女儿感到高兴。

这个例子象征了增进两性关系的重要秘密。不必牺牲自我就可以做点小改变。这是火星人和金星人成功的秘密。他们都小心翼翼不愿牺牲天性，但也愿意在互相影响之下做些小改变。他们学习如何增加或改变小部分简单的辞句来使关系更坚固。

为了增进两性关系，我们必须有些小改变，大改变通常需要压抑自我本性，那不是好现象。

男人进入洞穴时，给她安心的保证，是不必扭曲天性的小改变，在做这种改变之前，他必须先知道，女人真的需要一些可令她们安心的保证，尤其是在她们没有烦恼，不能体会那种感觉时。若不了解男女这点的不同，他就无法理解为何他的突然沉默会使她们忧心忡忡。只要给些安心的保证，就会改变这种情况。

相反的，如果他不知道他与女人之间的不同，在她因他想进入洞穴而难过时，他可能为了讨好她而放弃进入洞穴，那就大错特错

了。如果他放弃洞穴(隐藏真性),他会变得易怒、过度敏感、防卫性高、软弱、消极或自惭形秽,他不知道为何会变得事事不如意,事情就愈弄愈糟了。

女人因他要进入洞穴而难过时,男人可以做些小改变以取代放弃洞穴,问题也可获得减轻。他不需隐藏真性,也不需排斥天生的男子气概。

如何与金星人共享支持

如前所讨论,男人进入洞穴或沉默时会说:"我需要一点时间来想这个问题,请不要跟我说话,我会回来。"他不知道女人可能会听成:"我不爱你,我不要站在这里听你说,我要离开了,永远不要回来。"为了去除她的误解,就需要给她正确的讯息,男人可学着说这奇异的四个字:"我会回来。"

女人会感谢男人离去时大声说"我需要一点时间来想这问题,我会回来。"多简单奇异的"我会回来",就会令事情全然改观。

男人若知道这种安慰对女人十分重要,他一定会记得毫不吝啬地给予。

女人若觉得被父亲遗弃、排斥,或她母亲觉得被她丈夫排斥,她(这孩子)对遗弃就会很敏感,在这种情况下,人们就不会认为她需要安慰,同样的,人们也不会认为男人需要去洞穴。

人们常常以为女人不需要安慰,也以为男人不需要孤立。

女人若能少受过去的伤害,或能了解男人需要花时间在洞穴

里，她就不需要太多的安慰。

我记得在某个讨论会上论及这点时，一位女士问："我对先生的沉默很敏感，但不会像小孩那样觉得被遗弃或排斥。我母亲从不觉得被我父亲排斥。甚至他们离婚时，也充满和谐。"

她大笑后却哭了，她知道她被欺骗了。她母亲当然觉得被拒绝，她也被拒绝了。她父母已离婚！她像父母一样隐藏了痛苦。

处于离婚很普遍的时代，男人给予安慰就更为重要，男人可做些小改变来支持女人，女人也应礼尚往来。

没有责备的沟通

男人常觉得受到女人情感上的攻击和责备，尤其是在她难过地谈论问题时。他因不知男女有所差异，所以不会联想到她需要的是谈论她所有的感觉。

他误以为她责备他应对她的感觉负起部分责任，以为她对他生气，因为她正向他倾诉难过之处。她抱怨时，他听到的却是责备。许多男人不了解金星人需要的是与她们喜爱的人分享难过的感觉。

透过男女差异的了解与体会，女人可以学习如何让对方听来不觉受责备地表达感觉。为确信男人不受责备，女人抱怨感觉时，可以稍做停顿，告诉他她多感谢他的倾听。

她可以这样说：

- 很高兴可以告诉你这些事。
- 讲这些事让我觉得好舒服。
- 能够畅所欲言，让我松懈不少。
- 很高兴能够抱怨这些事，我好舒服。

• 好，我现在已经讲完了，感觉很舒服，谢谢你。

小小的改变就能创造出一个全然不同的世界。

同理，她在讲述问题时，也可以感谢他为她的满足与松懈所做的努力，譬如，她抱怨工作时，偶尔可以提及回家时有他共处是件多美好的事，然后感谢他修理家具；或者她抱怨经济情况时，可提及很感谢他的努力工作；或者她抱怨为人母亲的沮丧时，可提及很高兴有他的帮忙。

分享责任

良好的沟通需要双方合作。男人必须知道女人抱怨只是想把沮丧借着谈话发泄掉，而并非责骂。女人必须让男人知道，纵使她抱怨，但她仍然感激他。

譬如，我太太刚进来，问我这一章写得怎么样。我说："快完成了，你今天过得怎么样？"

她说："太多事得做了。我们很难得聚在一起。"以前的我会建立起防卫之线，提醒她我们无时不在一起，或者会告诉她在截稿日前完成对我有多重要，但是如此只会增加彼此的紧张而已。

如今的我，知晓了男女差异，了解她只是想寻找安慰和了解，而非辩解或解释，所以我会说："你说得好，我们都太忙了。坐到我腿上，让我抱抱。今天真长。"

然后她会说："你真好。"这正是我需要的感谢之辞，这使我可以待她更好。她接着会抱怨更多今天的种种事情以及她的疲劳，数分钟后，她便自动停止了。我主动要求带保姆离开，好让她在晚餐前能轻松地静一静。

她说："真的，你要带保姆回家？真好，谢谢你。"她再次给我感

谢与接受，虽然她又累又倦，但我仍觉自己是个成功的伴侣。

女人没想到应该对男人表示感激，她认为他已知道她心里有多感激。但他不知道，在谈论问题时，他需要确定她仍爱他、感激他。

问题会使男人沮丧，除非他已着手解决。为了表示感谢，女人可帮助他了解：倾听她说话就算是帮她忙了。

女人无庸压抑她的感觉或改变自己以迎合伴侣。她需要的是以不让他觉得被攻击、控告、责骂的方式来表达自己。只要小小的改变就能创造极大的效果。

四个奇异的支持字眼

四个奇异的支持字眼是："错不在你。"当女人表达她的难过感觉时，可以偶尔停顿，以鼓励来支持他说："我很感谢你听我说话，若你听来不顺耳，请别介意，我不是骂你。错不在你。"

当他因听到一大堆问题而感觉是自己做错时，正是女人学习面对他的敏感之时。

有一天我姐姐打电话告诉我她正面临的困难。我听时一直谨记莫给她任何解答，她只是需要人家倾听。我偶尔说："嗯、哦、真的！"，十分钟后，她说："约翰，谢谢，我觉得比较舒服了。"

倾听对我来讲比较不费力，我知道姐姐不是骂我，是骂别人。但是我太太不高兴时，我就比较难处理，因我觉得那好像是在骂我。不过如果她以感谢的态度鼓励我倾听，我就能很轻松地成为一个很好的听众。

当你觉得好像在责骂他时，该如何是好

要让男人确信错不在他，或者不是责备他，唯一的方法是真的

不是责备他，否定他或批评他。如果她是在攻击他，应先和其他人分享她的感觉，直到恢复爱心能与他交谈。她可与能给她支持的非关系人分享愤恨，气消后，若能更具爱心与谅解，她就可以成功地接近他，分享自己的感觉。第十一章我们会更详细讨论该如何沟通彼此困难的感觉。

如何不以责备的态度倾听

女人只单纯地谈论问题，男人则因觉被骂而骂人。沟通因受阻碍所以造成关系的破灭。

想像一个女人说："我们只知工作、工作、工作，没有点乐趣，你太严肃了。"男人会以为她在骂他。

若他觉得被骂，我建议他不要骂回去。如果他说："我觉得你好像在骂我。"我建议他改说："听到你说我很严肃让我难过。你是说我们没乐趣都是我的错吗?"或者他可以说："你说我很严肃没乐趣，伤害了我。你是说这都是我的错吗?"

另外，为了改善沟通，他可以给她台阶下，说："你好像是说工作得这样辛苦是我的错，是吗?"

或者说："当你说我太严肃、没有乐趣时，我觉得你好像在说都是我的错，是吗?"

这些回答既尊重又能给她机会收回任何令人领会为责备的话。当她说："哦，不，我不是说都是你的错"时，你可能会觉得稍微轻松点。

我发现另外一个最有帮助的方法，就是谨记：她永远有权难过，把难过发泄出来可以使她舒服。这个认知帮助我轻松，并使我谨记，假如我不把它当私人事件忠实地倾听，她在抱怨时，会更感激我。就算她责备我，也不会骂个没完没了。

倾听的艺术

男人若能倾听并正确解释女人的感觉，就比较容易沟通。进取心和任何一门艺术一样需要练习。每天我一回家通常都会找邦妮，问她这天过得好不好来练习倾听的艺术。

如果她这天很难过或有什么压力，首先我会觉得她是在告诉我，我该有点责任、该被骂。我最大的挑战是别把它当成私人问题、别误解她。我坚持提醒自己，我们说的是不同语言。当我继续问“还发生了哪些事”时，我发现有许多事令她困扰。我逐渐认为我不必单独为她的难过负责。一会儿之后，虽然我还是得为她的不痛快负担部分责任，但她也会开始感谢我的倾听，变得十分愉快、理性、有爱心。

虽然倾听是个需要练习的重要技巧，但有时候男人会对她使用语言的内在含意过于敏感而无法翻译。此时，他不应该再听下去，他可以和善地说：“现在不是我谈话的好时机，我们等一下再谈。”

有些男人直到她讲完话，才知道自己无法倾听。在倾听中，若自己变得更沮丧，他就不应该再听下去，否则会更沮丧，这对他或她都没有好处。此时，应尊重地说：“我实在很想听你说话，可是现在我无法好好听，我想我需要一点时间来思考你刚才说的话。”

当我和邦妮学习以尊重两性差异及了解彼此的需要沟通后，我们的婚姻变得轻松自在。我在数以千计的个人和夫妻间目睹了这种改变。当沟通反应了已准备好的接受及对个人先天差异的尊重时，两性关系会更繁荣。

若出现误解，请谨记我们是说不同的语言；解释配偶的真正意思无可避免地需要花段时间。这绝对需要练习，但绝对值得。

第六章

男人像橡皮筋

将男人的亲密周期比作橡皮筋是最恰当的隐喻，这个周期包括亲近、脱离、再亲近。

许多女人都惊奇地发现，男人就算很喜欢一个女人，但在亲近之前，也需要周期性的脱离。男人能直觉到脱离的冲动，这既非选择，也非决定，而是自然发生的；这既非他的错，也非她的错，而是自然的周期。

当男人爱上女人时，他需要周期性的脱离。

女人通常误解男人“脱离”的意思，因为她们虽也曾采取脱离

的方式，但理由和男人不同。当她不相信他能了解她的感觉，当她受伤害或害怕再受伤害，或他做了错事令她失望时，她就采取脱离的方式。

男人脱离的理由有一部分也与女人相同，但另外不同的部分是，就算她没有错，他也会脱离。他可能爱她、相信她，但却突然脱离。他会像个橡皮筋，远离出去后又自己回来。

男人为了满足独立与自主而脱离。他全力拉张出去后，又会马上弹缩回来；当他完全分离后，他会忽然觉得需要爱，又再一次回复亲密关系。他会自动积极地给予爱和接受他需要的爱，男人弹缩回来时，他会恢复拉张出去的亲密关系，而不需要重新熟悉。

每个女人该知道男人些什么

若能了解男人的亲密周期，则能增进彼此关系；若不了解，将会增加不必要的问题。让我们探讨一个例子：

玛姬既苦恼、不安又迷惑。她和男朋友杰夫约会六个月了。一切都美好浪漫，后来在没有任何明显理由下，他情绪化地疏远她。玛姬不了解他为何突然脱离，她告诉我：前一分钟他十分殷勤，下一分钟却又不想跟我讲话，我试尽方法帮助他恢复，却好像只有越试越糟。他好像很冷淡。我不知道我做错了什么，我好害怕。

玛姬将杰夫的脱离当成私人问题，这是常见的反应。她责备自己一定做错了什么事，她想再补偿一些，但她越想接近杰夫，杰夫就脱离得越远。

参加了我的研讨会后，玛姬才松了一口气，她的不安与迷惑马上烟消云散，最重要的是，她不再怪罪自己，她知道杰夫的脱离并非她的错。另外，她也知道他为何脱离，处理他脱离的事有多容易。数月后在另一个研讨会上，杰夫谢谢我对玛姬的教导，他告诉我他们已订婚了。玛姬发现了很少女人能了解的男人秘密。

玛姬知道当杰夫试着脱离时，若她想想亲近他，就等于是在妨碍他弹出后再弹回来，紧跟着他只会妨碍他对她的需要，妨碍他的重要周期。为了保持亲密关系，在他脱离时，她要避免亲近他。

男人怎么会突然改变

男人若没有机会脱离，也就没机会感到想亲近的强烈欲望。女人必须了解，如果她坚持和脱离的他持续地亲热，或紧紧追着她们亲密的男性伴侣时，他几乎会想要逃跑或疏远，她就没有机会感受他对爱情的热烈渴望。

我在研讨会上以橡皮筋示范。想像你正拿着一条橡皮筋，现在开始将它向你左边拉，这条特殊的橡皮筋可以拉到十二英寸长，当拉到十二英寸时，它只能弹回，不能再拉长了。当它弹回时，会有很大的力量和弹性。

同样地，当男人离他的最大距离后，他也会以很大的力量和弹性缩回，当他脱离到他的极限时，他正在转变，他的全部态度都开始改变，这个似乎不再关心伴侣的男人（他正在脱离），突然会觉得没有她就活不下去，他再次感到需要亲密，他的力量回来了，因为他爱与被爱的欲望复苏了。

这也令女人迷惑，因为在她的经验里，如果脱离后再亲密，通常需要一段适应期。若不了解男人在这点上的差异，在他突然有亲密欲望时，她可能不信任他，而把他推离出去。

男人也必须了解这种差异，当他弹回来时，女人在伸臂欢迎之前，通常需要时间与对谈，如果男人了解女人可能需要时间重获同样的亲密程度（特别是他脱离时，她觉得受到伤害），他会比较容易转变，否则他可能会没有耐性，因为他能马上拾回过去的亲密强度，而她不能。

男人为何脱离

男人满足了他们对亲密的需求后，开始觉得很需要独立自主。当他脱离时，她开始惊慌失措，她不知道他脱离满足了自由的需要后，又会马上想要亲密，男人会自动交替亲密与自主需要。

男人会自动交替亲密与自主的需要。

譬如，当他们关系开始时，杰夫强烈地充满欲望，他的橡皮筋全拉开了，他想给她好印象、满足她、取悦她、亲近她。他成功后，她也想亲近他，当她打开心房时，他逐步亲近，他们亲密后，他感觉很美好，但在短时间内他就改变了。

想像橡皮筋出了什么状况，橡皮筋疲乏了，它的力量和弹性消失了，再也拉不动了。这是达到亲密后，男人确实会有的现象。

男人虽然满足了亲近的欲望，但无可避免地要经历内在改变，他感到有股冲动力想脱离，短暂地满足了亲密的饥渴后，他的饥渴想独立出来，他可能会以为自己过于依赖，或者甚至不知道他自己有想脱离的感觉。

女人为何惊慌失措

杰夫毫无解释地脱离后，玛姬很恐惧，她惊慌失措地追求他。

她以为自己做错了事才使他离去。她想像他正期待她重建亲密关系，她怕他再也不回来。

她无力使他回来，因为她不知自己做了什么使他离去的事。她不知道他的脱离只是他亲密周期的一部分。她问他出了什么事，他没有明确的答案，因而拒绝和她交谈，继续和她保持距离。

为何男女怀疑他们的爱情

若不了解周期，男女很容易怀疑他们的爱情，若无视于玛姬阻碍了杰夫发现自己的热情，玛姬会轻易认为杰夫不爱她；杰夫若没有机会脱离，他会失去亲近的热情和欲望，而以为自己再也不爱玛姬了。

玛姬自从学习让杰夫拥有他的距离或“空间”后，发现他回来了。她练习在他孤立时不要紧追着他，并相信一切都会顺利。结果每次他都回来。

她对他的信任提高后，就不再惊慌失措了。他脱离时，她不再紧追着他，也不再以为自己做错事。她接受杰夫亲密期的部分，她越接受他，他回来得越快。杰夫了解他的改变与需求时，他对爱就更有信心，也更能够沟通。玛姬和杰夫成功的秘密是他们了解也接受男人像橡皮筋一样。

女人如何误解男人

女人若不了解男人像橡皮筋，就会很容易误解男人的反应。当她说“让我们谈谈”、他却情绪性地疏远时，迷惑就更深了，这正是她想开放亲近，他却想脱离。我常听见这样的抱怨：“每次我想讲话，他就走开。”她误下定论，以为他不想跟她讲话。

橡皮筋理论可类推解释为何女人表现十分关心后，会突然脱

离。他脱离并非不想讲话，而是需要独处，需要一段没有责任负担的时间，在这段时间里，他要照顾自己，等他回来后，他会愿意讲话。

男人和伴侣相处到某一程度后会遗失自己，他会因感觉她的需要、问题、感情而与自己失去联系。脱离能帮他再次建立个人的界限，满足自主的需要。

男人和伴侣相处到某一程度后会遗失自己。

有些男人对脱离有不同的描述，对他们而言，脱离又是一种“我需要一些空间”或“我需要独处”的感觉。姑且不管他们怎么描述，当男人脱离时，他会很满意能照顾自己一段时间。

就像我们不会让自己饥饿一样，男人也不会有意地让自己脱离。脱离是股直接的冲动，他和配偶亲近到某一程度就迷失了，这时，他因觉需自主而脱离。女人若了解这个过程，就能正确地看待他的脱离行为。

为何当女人一亲近时，男人就脱离

有许多女人经历到每当想和男人讲话或亲近时，他就丝毫不差地脱离。这情形有两个原因：

1. 女人在男人脱离时，无意中挑选了这个时候企图和他重建亲密的相处关系，说：“我们谈谈。”若他继续脱离，她就误下判断，以为他不想谈话，或不关心她。
2. 女人开放分享更浓的亲密感觉时，可能会引发男人脱离的需求。男人在警铃声响，告诉他以脱离保持平衡前，他能

掌握的亲密就是这么多，在最亲密时刻，他可能会突然自动将需求转移到自主与脱离。

女人因常说或做些引发他的脱离的事而感到迷惑，通常女人有感而言时，男人就会有脱离的冲动，因为女人的有感而言会使男人与她更亲密，他却因太亲密而萌生自动脱离的念头。

并不是他不想听她的感觉，如果换个周期时间，他需要亲近时，同样的感觉会可能让他和她更亲近，所以引发他脱离的不是她说“什么”，而是她“何时”说。

何时和男人说话

男人脱离时，就不适合和他说话或试图亲近他，过段时间后，他会回来，他会更有爱心，更支持你，好像没发生什么事似的，这个时候才是讲话的时候。

在男人想要亲密和谈话的黄金时刻，女人常常不能主动交谈，这情形通常有三个原因：

1. 女人害怕交谈，因为上次她想谈话时，他脱离了。他误以为他不在乎、不想听。
2. 女人害怕男人会因她而难过，他等待他主动谈他的感觉。她知道，如果她突然脱离他，在恢复以前，她需要谈出一些结果，她等待他主动谈让他难过的原因，但他不会去谈他的难过感觉，因为他根本不觉得难过。
3. 女人有许多话要说，但她不要表现出无礼，她只要开始说，为了有礼貌，她不谈自己的想法和感觉，反而错误地问他

的想法和感觉,如果他没什么可说,她就以为他不想和她交谈。

女人有了这些误认为男人为何不说话的错误信念,她会因男人而沮丧就一点也不稀奇了。

如何让男人说话

女人想要说话或更亲近时,应该主动,不要期待男人会挑起话题。要主动交谈,就算他没什么话说,她也得先分享。只要她表示出感谢他的倾听,他就会有比较多的话说。

男人其实可以很开放地和女人交谈。但女人不知道男人谈话是需要有理由的,他们不会只为单纯的分享而谈话,只要女人开了头,男人就会开放分享她所谈的事和他的关系。

譬如,如果她谈这一天碰到的困难,他可能也会分享他这一天所碰到的困难,如果她谈对孩子的感觉,他可能也会谈对孩子的感觉。如果她开放,他没感受到责备或压力,他也会逐渐开放。

女人如何强迫男人说话

女人在分享她的想法时,通常也会激发男人说话,但他如果觉得自己是被要求说话,他心里就会觉得无话可说,就算有话要说,他也会反抗,因为他觉得她是在求他。

女人要求男人说话,其实就是在不知不觉间以讯问的态度赶走他,尤其是在他觉得不需要说话时更是如此。女人常误以为男人“需要说话”,所以他们“应该说”,她忘了他从不认为自己应该说太多话。

她甚至觉得他不说话就是不爱她,可是男人觉得人家肯接受

他的方式，他才会开放。当她要他多说话对他的脱离生气时，他会觉得自己没有被接受。

一个在学习分享与开放之前需要多次脱离的男人，当急之务是多倾听。你要先感谢他的倾听，他才能渐渐开口。

如何和男人主动交谈

女人越试着让男人说话，男人就越反抗，直接试着让他说话不是最好的方法，尤其是他正想要脱离时，比较好的让他开口的问题可能是："我该怎么和你达成更好的亲密、交谈和沟通方式？"

如果女人觉得在两性关系上彼此应多谈话，那么她可以主动多交谈，但一定要理智地接受他有时可交谈，有时会自然脱离的状况。

当他愿意谈时，她可以让他知道，即使他只是听，她也很感激。不要问他许多问题或要求他开口，甚至在开始时，她可以主动要求他不需要说话。

譬如，玛姬可以说："杰夫，你可不可以听我说一会儿？我想谈谈今天的不顺利，好让心里好过一点。"玛姬谈了数分钟后可以稍做停顿，然后再说："很感谢你听我诉苦，这对我意义重大。"这份感激会更鼓舞男人愿意倾听。

如果没有得到感激与鼓舞，他可能会失去倾听的兴趣，因为他觉得自己只"听""不做"。可是他不知道他的倾听对她而言多有价值，大多数女人都直觉地知道倾听的重要性，要男人未经训练就知道倾听的重要，就等于要他像个女人；然而幸运的是，男人知道女人感激他的倾听后，他就学到了尊重谈话的价值。

男人不说话时

珊蒂与劳瑞结婚二十年。珊蒂要离婚，劳瑞却不愿婚姻破灭。

珊蒂说："他怎能说要维持婚姻？他不爱我。他没感觉。我需要他讲话时，他走得远远的。他冷漠又没心肝。二十年来他压抑他的感觉。我不愿原谅他，我不要这婚姻了，我疲于尝试让他开放，我疲于分享他的感觉、疲于受伤害。"

珊蒂不知道她也造成了他们的问题，她以为都是丈夫的错，她以为她尽力促进两人的亲密、交谈、沟通，而他却反抗了二十年。

在研讨会听到男人和橡皮筋的比喻后，她就泪如泉涌地原谅了丈夫。她知道"他的"问题是"他们的"问题，她也知道是她促成了他们之间的问题。

她说："我记得刚结婚那年，我很开放地谈自己的感觉，但他却走开了，我想那是他不爱我，屡试不爽后，我放弃了，我不愿再受伤害。我不知道在某时候他会听我的感觉，我没给他机会，我想停止受伤害，我总要求他在我开放之前就先开放。"

唱独角戏

珊蒂往往在唱独角戏，她试图以问一连串问题来引他说话，却在还没分享她谈的事情以前，就因他的简短回答而气馁，终至等到她分享自己的感觉时，他却依然故我。她难过他从来没有开放、爱、分享过。

唱独角戏可能像这样：

珊蒂：今天好不好？

劳瑞：还好。

珊蒂:有什么事?

劳瑞:像平常一样。

珊蒂:这周末你想做什么?

劳瑞:我无所谓,你想做什么?

珊蒂:要不要请我们朋友来家里?

劳瑞:我不知道……你知道电视节目表在哪里?

珊蒂:(难过)你为什么不跟我讲话?

劳瑞:(不知所措、沉默)

珊蒂:你爱我吗?

劳瑞:我当然爱你,我娶了你。

珊蒂:你算是爱我吗?我们从来没有畅所欲言。你怎能不吭一声只坐在哪里。你无所谓吗?

劳瑞会为此起身去走一走,回来后,会装作什么事也没发生过,珊蒂表面上风平浪静,内心却掏空了爱与温暖,她尽力表现爱,内心的愤恨却一直在增加,有时愤恨达到沸腾时,她会再唱独角戏询问丈夫的感觉。二十年来,她证明了他不爱她,她再也不愿被剥夺她应有的亲密。

无需改变就能彼此支持

在研讨会上,珊蒂说:“二十年来,我试着让他说话,要他开放广纳意见,我不知道我错失的是一个‘支持’我开放广纳意见的男人。这才是我要的男人。这个周末我和丈夫分享了过去二十年从来没有过的亲密感觉。我深深地被爱,却一直不知,过去我一直认为他应该改变,现在我知道他和我都没错,我们只是不知道该如何彼此支持。”

珊蒂过去总是抱怨劳瑞不说话，她相信是因为他的沉默才使他们无法亲近。在研讨会里，她学习分享感觉，不期待也不要求劳瑞回报；学习以感激代替拒绝他的沉默。因为如此，他渐渐成了一个好听众。

劳瑞学到倾听的艺术，他在倾听时，尽量不给意见。教男人倾听比教他开放广纳意见更有效果。当他学习倾听他所关心的人，并得到感激的回报后，他会逐渐开放自动分享。

当男人因倾听受感激，不因没有分享而遭拒绝时，他会逐渐开放；他若觉得不需要交谈时，便不会再多谈。

男人不脱离时

丽莎和吉米结婚两年，如胶似漆，从不分离。一段时间后，吉米变得性急、被动、忧郁、情绪化。

在一个私人咨询课里，丽莎告诉我："和他在一起没有兴趣了，我尽力取悦他，却徒劳无功。我要他一起做些有趣的事，比如一起去餐馆、采购、旅行、游玩、聚会、跳舞，但他不要。我们不再同心共事了，只是看电视、吃、睡、工作。我试着爱他，却惹了一肚子火。他过去一向很迷人、很有情调，现在却像个懒虫。我不知该怎么办？他一点也不想改变。"

知道了男人亲密周期后(橡皮筋理论)，丽莎和吉米同时了解了问题症结。他们过于腻在一起，他们需要适度的分离。

当男人过于亲近，没有脱离时，常见的症状就是情绪化、性急、消极和防卫。吉米没学过该如何脱离，而独处令他有愧疚感，他以为应该要与妻子分享每一件事。

丽莎也以为他们应该一起做任何事。咨询时，我问丽莎为什么她花这么多时间和吉米相处。

她说："我怕我做其他有趣的事，他若不参与可能会难过。有一次我去采购，他对我很生气。"

吉米说："我记得那天，但我不是对你生气，我是难过在生意上损失了一笔钱。我确实记得那天，因为我那天因能独享全屋子而高兴，但我不敢告诉你，怕伤了你的心。"

丽莎说："我以为你不愿意我抛下你独自出去，那天你看来好冷淡。"

更加独立

有了这个认识后，丽莎就不需太担心吉米。吉米的脱离也可帮助她更加独立自主，她开始多照顾自己，多从女同伴那里得到支持。

她过去把愤怒发泄在吉米身上，因为她对他期望过度，听了橡皮筋理论后她才知道在他们的问题中她也有责任，她也知道他需要更多的时间独处。她想放弃爱情的念头不但妨碍他的脱离与弹回，她的依赖也让他透不过气来。

丽莎开始独自做过去想做却一直没有做的有趣事情。晚上有时和女伴共聚晚餐，有时出去玩一玩，有时则去参加生日宴会等等。

简单的奇迹

最令她惊讶的是，她和吉米的关系改变了。吉米比以前更注意她，也对她更有兴趣，几个星期后，吉米自动弹回来了，他想和她共同做有趣的事，计划约会，他的动力又全部回来了。

在咨询时他说："我觉得很轻松，身心充满了爱……丽莎回来时，很高兴看到我，她出门后，对她的怀念让我如在初恋，这种初恋的感觉是我早就忘记的。丽莎过去总试着让我做些事、指使我、问我问题。"

丽莎说："我知道我因自己的不快乐而骂他。当我为自己的快乐负责时，我便体会了吉米的活力，这真像个奇迹。"

妨碍亲密周期

女人可能会在不知不觉间以下面这两个方式妨碍了男人的自然亲密周期：(一)他脱离时，捕捉他；(二)处罚他的脱离。

以下是女人常用的捕捉方式：

捕捉行为

1. 在身体上：

   当他脱离时，她形影追随。他可能会走到另一个房间，她也尾随其后。或如丽莎和吉米的例子，为了和他在一起，她放弃自己想做的事。

2. 在感情上：

   他脱离时，她的同情随他而去，她担心他，想帮助他舒服些。

   另一个她可能会感情用事地阻止他脱离的方法是，否定他独处的需要，透过否定，她也感情用事地把他拉回来。

   另一个方式是当他脱离时，有意或无意地去伤害他或以渴望的眼神望着他。她恳求他的亲密，但却觉得自己被控制。

3. 在精神上：

她可能会以引起愧疚感的问题试着把他拉回来，像“你怎能这样对待我?”或“你出了什么错?”或“难道你不知道你弃我不顾时，我被伤得有多深吗?”另一个将他拉回的方式是赞美他。她变得度量奇大，也试着自己十全十美，她让他没理由脱离。她放弃自己，试图成为他想要的样子。

她怕他会离去，所以克制自己的真实感觉，以免使他难过。

女人可能在不知不觉间阻碍男人亲密周期的第二个方法是处罚他的脱离，以下是女人“处罚男人”及阻止他回来向她开放的常见方式。

处罚行为

1．在身体上：

他再度渴望她时，她拒绝他。她推辞了他的肉体之爱，拒绝他的性要求，不允许他碰她或亲近她。她可能借着打他或摔东西来表现不高兴的情绪。当男人因脱离被处罚时，他再也不敢重蹈覆辙。这种恐惧使他以后不敢脱离，他的自然周期被破坏了，因此产生憎恨情绪而阻碍了他的亲密欲望，所以当他再度脱离时，很可能他再也不会回来了。

2．在情感上：

他回来后，她不高兴地责备他，不能原谅他忽略她，因为无法取悦她或使她高兴，所以觉得没有能力满足她，因此只好放弃。

或者他回来后，她用声调、语言来讽刺他，用伤害的方式对待他。

3．在精神上：

他回来后，她拒绝开放分享她的感觉。她又冷漠又生气他的脱离。

她不再信任他的关心，也不让他能因倾听当个"好"男人来处罚他。他快乐地回到她身边，但却如身陷犬舍一般。

男人如因脱离而遭到处罚，他可能会害怕再次脱离可能她就不爱他了。他会觉得如果脱离就不值得她再爱他；他也害怕再去寻找她的爱，因他已觉得自己不值得被爱，他认为会被拒绝。被拒绝的恐惧使他在洞穴里迟迟不敢出来。

男人的过去如何影响他的亲密周期

男人的自然周期有的在童年时就受了阻碍，可能因目睹母亲否定父亲的情感疏离，致使他长大后，也不敢脱离，这样的男人很可能误认自己不需要脱离，因此便自然地发展了他女性阴柔的一面，但却压抑了男性的气概。他变得很敏感，极力尝试讨好别人与爱别人，却遗失了男子气。脱离使他觉得愧疚，他糊里糊涂地失去了欲望、力量、热情，变得消极、过度依赖。

也有可能害怕进入洞穴独处，因为内心深处害怕失去爱而以为自己不喜欢独处。

另一些男人不知该如何亲近，他很有男子气概，脱离对他而言不是问题，只是脱离后他回不来，也无法开放。他内心深处害怕自己不值得被爱、害怕别人太亲近他、太照顾他，他想像不出如果亲近别人，别人会如何喜欢他。这两种阴柔阳刚的男人都失去了他们自然亲密周期的积极景象或经验。

不管男女，了解男人亲密周期都十分重要。当男人脱离和弹

回时，有些人因需把时间花在洞穴里而感觉愧疚，有些人则会更迷惑，他们可能误以为自己出了什么错误才惹得配偶不满的对待，了解男人的亲密周期可使男女双方都得到松懈。

聪明的男人和女人

男人通常不知道他们的突然离去和回来，对女人会造成什么样的影响，但是知道之后，他也就了解愉快地听女人说话有多重要，当他不脱离时，他会主动问她的感觉以挑起话题。

他渐渐明白了自己的周期，也会向她保证脱离后一定会自动弹回来，他可能会说："我需要一些时间独处，然后再找时间和你好好相聚。"或者在她讲话时，他开始想脱离，可能会说："我需要一点时间想想这个问题，以后再说，好不好？"

男人渐渐明白自己的周期，也会向她保证脱离后一定会自动回来。

他结束脱离，回来和配偶谈话时，她可能会试探他为何离去，如果他常常都不确定自己离开的原因，可能就会说："我不确定，我只是想自己静一静，不过现在我们可以继续谈了。"

他在不脱离的时候则更清楚她需要的倾听，倾听也帮助了他了解在交谈时他想分享些什么。

聪明的女人在挑起话题时，会记得别要求男人谈话，只要求他倾听就好了。只要她的重点改变，他就得以轻松，她只要学习开放分享感觉，而不需要求他也说话。

聪明的女人相信他一旦觉得被接受而又听她说话时，他会逐

渐开放；她不处罚他，也不追捕他；她也了解有时候她的亲密感觉会使他脱离，但有时候（当他在回程上时）他也很能倾听她的亲密感觉。聪明的女人不会轻易放弃，她会用耐心与爱心坚定持续女人们少见的警觉。

第七章

女人像波浪

女人就像波浪般，当她身处在爱中时，她的自尊会如波浪般起伏，感觉好时，她抵达浪峰，情绪低时，便跌落波底。

当女人的波浪升起时，她觉得自己可给予丰富的爱，但当波浪跌落时，她的内心空虚，需要爱来填满，跌落时，也是她情绪大扫除的时候。

如果在波浪上升时，为了更有爱心，她把消极的感觉压抑下去或隐藏自己，那么在波浪下跌时，她就会开始经历那些曾经被压抑的消极感觉和尚未被满足的需要。

在跌落期间，她特别需要和别人谈论问题、需要被倾听与了解。

我太太邦妮形容这种“跌落”的经验就好像掉入黑暗的井中。当女人掉入她的“井”时，她意识到正沉人未知的自己，沉入黑暗与扩散的感觉。她可能会感觉无助、孤单、没有人支持。但当她处在低点时，若感觉到爱与支持，就会马上变好她会自动上升，在关系中再度散发爱。

女人的自尊起落犹如波浪，跌落低点时，正是情绪大扫除的时刻。

女人在关系中给予接受爱的能力正是她对自己感觉的反映，当她对自己不满意时，她绝不能接受或感激伴侣。在跌倒期，她有不知所措或情绪化的倾向。当波浪跌入低点时，她变得比较脆弱，需要爱，这时也正是伴侣了解她所需的好机会。

男人如何对应波浪

当男人爱上女人时，她开始放出爱的光芒，大多数男人天真地期待她的光芒能持续永恒，但是期待她永恒的爱就好比期待天气从来不变，永远阳光普照一样。生命是种节奏——白天与夜晚、热与冷、夏天与冬天、春天与秋天、乌云与晴朗。同样的，男女关系也自有他们的节奏与周期，在爱的能力上，男人脱离又亲近，女人则是上升又跌落。

男女关系表现在爱的能力上时，男人是脱离又亲近，女人则是上升又跌落。

男人以为女人情绪的突然改变，完全是因他的行为所引起，她高兴时，他认为这时自己的功劳；她不高兴时，他也觉得应为此负起责任，他可能因不知该如何是好而陷入极大的挫折中。前一分钟她高兴，他相信是因为自己做得好，但下一分钟，她却不高兴了，这使得他又气愤又震惊，因为他一直以为自己表现得当，怎么也没想到她会突然不高兴。

别试着“解决”女人的低潮

比尔和玛莉结婚六年了，比尔一直想阻挠玛莉的波浪型态，他试着去“解决”，却越弄越糟。他以为她情绪起伏一定是哪里出了问题，他试着向她解释其实她不需要难过，但只是徒增玛莉的困惑与沮丧而已。

他认为自己是在“解决她的烦恼”，但实际上却是反其道而行之。当她进入井中时，正是他学习在此时无条件给她支持，而非解决她问题的时候。

比尔说：“我不了解我太太玛莉，她会连续几个星期扮演最称职的女人，无条件地爱我及任何人，但是突然又会为她所做的事手足无措，并且开始否定我。她的不快乐不是我的错，然而我向她解释却只会使我们吵得更凶。”

比尔像许多男人一样，错误地尝试阻止伴侣“跌落”或“沉底”。他想拉她一把以拯救她，他还没学到当女人跌落时，必须跌到底才能上升。

玛莉跌落的第一个征兆是手足无措，但是比尔没有感同身受地听她说话，反而以解释为何她不该难过的方式拉回她。

女人跌落的最后所求不是需要别人告诉她为何她不该跌落。她跌落时，需要有人伴着她，分享她的感觉，对她的经历感同身受。

男人就算不能全然了解女人为何手足无措，他也可以给她爱及更多的注意与支持。

男人的迷惑

渐渐地，比尔虽然知道女人像波浪一样有起有伏，但仍然觉得迷惑。他觉得太太陷在井中时，他练习倾听，当她谈到一些令她困扰的事时，他也没有提供任何“解决”的建议，二十分钟后，他觉得很难过，因为太太的情况并没有好转。

他告诉我：“我很专心地倾听，她也似乎很开放，分享得更多，但是她好像又渐渐难过起来，好像我越听她越难受，我告诉她不应该更难过，可是却引起大争论。”

虽然比尔在倾听玛莉，但他仍然试着想解决她的问题，他期待她能马上好转，他不知女人在井中时，只要觉得有人支持就好，她不需要马上让自己好转，在支持她时，她可能会变得更糟，但那是她已获得帮助的讯号，他的支持可能帮她更快跌入底部，然后加快转好的速度。她先要沉人底部才能上来，这是周期。

比尔感到迷惑的是，当他倾听时，她却没有从他的支持中获益，反而还更加糟糕。为了防止这种迷惑的发生，男人必须记得：有时他成功地支持了她，但她却可能更难过，如能了解女人在上升前需先沉人底部，男人就不必斤斤计较她为什么不能好转。

就算男人成功地支持了女人，她也可能会更难过。

比尔学到了这个新观念后，就对玛莉更了解也更有耐性。学习如何支持掉在井中的玛莉后，他也明白自己无法预测她会难过多久——有时她的井会比任何时候都深。

重复的交谈与争论

女人从井中出来时又会成为一个可爱的人，男人通常无法理解这种积极的改变，他们会以为困扰她的事已经完全解决或痊愈了，但这是不对的，这只是个假象，他只因她突然更积极、有爱心，就误以为她的问题都解决了。

当她的波浪又下降，同样的问题又升起时，他就没耐性了，因为她以为问题早就解决。所以如果不了解“波浪理论”，那么当她在井中时，就很难确定她的感觉。

女人未解决的感觉又出现时，他可能会有不适当的回应：

1. 我们这样做已经是第几次了？
2. 我早已听过了。
3. 我想我们已经解决那件事了。
4. 你什么时候才可以不必再说了？
5. 我不要再谈这件事了。
6. 真不可思议！我们又在争论同样的事。
7. 你为什么有这么多问题？

女人一掉到井中，深藏的问题就会浮上表面。这些问题也许是在关系中形成的，通常是在过去的关系及童年时就已深藏在心中。过去所留下待解决或待治疗的问题无可避免地要拿上台面，以下是她掉到井中时可能经验到的感觉：

她可能正掉入井中的警讯或她最需要他的爱时

她的感觉	她可能说
手足无措	太多事要做了。
没有安全感	我需要更多。
愤怒	每一件事都是我做。
烦恼	但是，那个……
迷惑	我不懂为什么……
疲惫	我什么事也做不了了。
无助	我不知该怎么办？
消极	我不在乎，随你要怎么做。
要求	你应该……
抑制	我不想要……
不信任	你是什么意思？
控制	好，那么你……？
否定	你能忘记……？

当她在困难时刻得到许多支持时，她会相信和对方之间的关系，能够毫无冲突地进出井中，或者不必对生命做太大的挣扎，这是爱的关系的祝福。

女人在井中时，男人在支持是她由衷感激的礼物。她会逐渐从过去的影响中解脱出来。她虽然仍会有起伏，但却不至于过度掩盖她爱的天性。

了解的需要

在我的关怀研讨会中，汤姆抱怨说："我和苏珊关系初建立时，

她看来好强，但没多久就变得很软弱了。我安慰她，我爱她，她对我很重要。谈了许多后，这个障碍解决了。但是一个月后，她又有了相同的不安全感，好像把我们当初所讲的都抛诸脑后。我觉得很沮丧，因此大吵了一架。"

汤姆很惊讶别的男人也有相同的经验，汤姆遇见苏珊时，她正在波浪的高峰，关系开始后，苏珊对汤姆的爱开始成长，当她抵达高峰后，马上就觉得自己很弱、很有占有欲，而变得没有安全感，要求汤姆给她更多的注意。

这是跌落井中的开端，但汤姆却不明白为什么会改变。经过几个小时热烈的讨论后，苏珊舒服多了，汤姆也再度向她保证他的爱与支持，苏珊现在又在往上爬了，他心里才觉得松了口气。

汤姆以为已经成功地解决了问题，但是一个月后，苏珊又再度跌落，和上次一样有相同的不安全感，这次汤姆失去了耐性，他一个月前已向她保证过他的爱与支持，但她却不相信他，这使他觉得受辱。在他的防卫观念里，消极地判断苏珊需要他的再一次保证，结果引起了一阵争执。

重复的观察

汤姆了解女人像波浪般，也知道苏珊重复的需求和没有安全感是自然、不可避免、短暂的现象。他也知道他以为爱的回应可以永久治疗苏珊的内心深处的想法是多么幼稚天真。

当苏珊掉在井中时，汤姆成功地学到让她轻易解决内心问题，也成功让她学到他们免于争吵的方法：

1. 男人的爱与支持无法永久解决女人的问题。但他的爱可使女人安全地往井中去。他可以忍受女人的波浪起伏，每次，他都会更支持她。
2. 女人掉入井中，并非他的错或失败。为了支持她，他不能阻止她去，但却能帮助她度过难关。
3. 女人掉落底部后，有能力自己升上来，男人不需替她解决这个问题。她没有崩溃，只是需要他的爱、耐心与了解。

女人在井中觉得不安全时

女人在亲密关系中，波浪会有增加的倾向，但基本上，她会安全度过周期；同样的，她也会尽力伪装无事，压抑消极的感觉。

女人在井中时如觉得不安全，她唯一的警觉就是避免亲密与性爱，或经由耽溺的方法来压抑麻木的感觉，如饮酒、暴食、过度工作、过度关心。即使是耽溺于某些事物中，她仍会周期性地跌落井中，又不受控制地升上来。

你可能听过有许多从不吵架的夫妻，突然决定离婚，在此例中，有大部分是女人为避免吵架，压抑自己负面的感觉，结果日积月累下来，她渐渐对爱情感到麻木不仁。

压抑负面感觉，会导致正面感觉也被压抑，此时，爱情便已死亡。避免争论和吵架是好事，但不是透过压抑来避免。我们会在第九章中探讨如何在不压抑感觉的情况下又得以避免争论。

压抑消极感觉，会导致积极感觉也被压抑，此时，爱情便已死亡。

情绪大扫除

当女人的波浪落下来时，正是她情绪大扫除的时候，若不经由情绪大扫除的发泄，女人会慢慢失去爱与被爱的能力，压抑感觉会使她的自然波浪受阻，而逐渐变得麻木、缺少激情。

有些有月经前症候群的女人，为了避免处理负面的情绪，会反抗自己的自然波浪，然而也有些成功处理自己感觉的女人可以感受到经前症候群不会困扰她。我们将在第十一章探讨更多处理情绪的治疗技巧。

就算是个自信、成功的女强人也需要偶尔拜访一下她的井。男人通常都误以为如果他们的女伴在工作表现上很成功，她就不会有情绪大扫除的时候，但事实上正好相反。

尤其是女人在工作中，通常是处于压力和情绪的污染下，她迫切地需要情绪大扫除；相同的，男人在极端的工作压力下，也需要像橡皮筋一样脱离。

有项研究显示，女人的自尊通常在二十一到三十五天之间起落循环一次。没有研究表明男人多久会像橡皮筋般脱离一次，但我的经验是，男人的周期和女人差不多。女人的自尊周期不必然与月经周期一致，但平均是二十八天一次。

当女人穿上上班服后，她就与情绪处理者的角色分离了，回家时，她需要伴侣给她温柔的、爱的支持。

认知女人掉入井中，并不会影响女人的工作能力是很重要的，但掉入井中却会深深影响她与亲密的人之间的沟通。

男人如何支持掉入井中的女人

聪明的男人会设身处地帮助女人安全升落，他会放下判断与要求，学习如何给予必要的支持，如此他便能在增添爱与热情的关

系中悠游数年。

在学习支持女人时，他可能必须经历一些感情的风暴与干旱期，但终究会得到丰富的报酬。未启蒙的男人仍然一直陷在风暴和干旱的痛苦中，如果他不去弄清如何爱惜井中的女人，他们之间的爱就会逐渐受到压抑，停止成长。

她在井中，他在洞穴

哈里斯说："我回家就尝试每件在研讨会中学到的事，真的有效。我们很亲近，我觉得仿若置身天堂。但我的太太卡丝突然抱怨我看太多电视，她开始把我当孩子对待，我们发生了很大的冲突。我们一向处得很好，可是这回不知出了什么事。"

这是波浪和橡皮筋同时发生的例子。参加研讨会后，哈里斯成功地对太太和家庭付出比以往多，卡丝很高兴，并且几乎不能相信。他们比过去更亲密，她的波浪正在高峰，持续几个星期后，有一个晚上哈里斯决定要看电视，晚一点再睡，他的橡皮筋开始向外拉，他需要脱离他的洞穴中。

当他脱离时，卡丝深受伤害，她的波浪马上开始跌落，她认为他的脱离是他们新的亲密经验的终止。几个星期前她称心如意，现在，她以为一切都完了。自她小时候，这种亲密状态就是她的梦想，他的脱离为她带来极大的震撼，对她内在那个敏感的小女孩而言，好像是给婴儿一块糖，然后又把糖要回去。她非常难过。

男人和女人的逻辑观念

男人难以了解卡丝的被遗弃感觉。男人会很逻辑地说："过去两个星期我表现得很好，难道我不应该为自己抽出一点时间？我

给了你全部的时间，现在该给我自己一些时间了。你应该比过去对我更有安全感，更确信我的爱才对啊。”

女人也逻辑性地谈着不同的经验：“前两星期这么美好，我对你比过去更开放。失去你的注意力使我痛苦。我开始真正开放了，你却溜之大吉。”

过去的感觉如何出现

若不全然地信任与开放，卡丝就得花数年的时间以保证自己不受伤害。但是只要两个星期充满爱的生活便使她比以前更开放，哈里斯的支持使她能安全地面对过去的感觉。

但是突然间，她又会回到小时候父亲太忙的情形。她把过去未解决的问题和无助、气愤的感觉全部发泄在哈里斯看电视的行为上。如果这种感觉不出现，卡丝便能欣然接受哈里斯看电视的举动。

因为从前的感觉出现，因此使他看电视的行为对她造成伤害。如果给她机会分享与探讨曾经受到的伤害，内心深处的感觉就会浮现出来。卡丝会先彻底掉入井中，再突然转好。再强调一次，就算他无可避免的短暂脱离使她难受，她也必须要相信彼此间仍然维持着亲密关系。

感觉受到伤害时

但是哈里斯不知道她为什么受到伤害，他去告诉她，他不应该觉得受伤害，于是争端又起。男入向女人说她不应该觉得受伤害是最糟糕的事，那会如揭疮疤似的使她更难过。

女人觉得受伤害时，她讲话的语气可能会听来像在骂他，试着向她解释她不应该觉得受伤害，只会使事情更糟糕。

有时候正受伤害的女人可以理智地同意她不应该受伤害，但她的情绪仍然会受伤害，她需要的是人家了解她为什么会受伤害，而不是对方的指责或解释。

男女为何吵架

哈里斯非常不明白卡丝的受伤反应，他以为她要求他永远不要看电视。卡丝不是要求他放弃电视，只是要他知道，在那个时刻他看电视会使她痛苦。

女人本能地相信，伴侣如果听到她的痛苦，就会为她做些改变。当卡丝述说她的伤害时，她只要他听，然后向她保证永远不会再成为过去那个耽溺于电视及要求她在情感上独立的哈里斯就可以了。

哈里斯当然有权看电视，卡丝也有权难过；她有权被听、被了解、被安慰；哈里斯看电视没错，卡丝难过也没错。

男人争取自由的权利，女人争取难过的权利；男人要空间，女人要了解。

哈里期因不了解卡丝的波浪，他以为她的反应对他很不公平，他以为每次在想看电视时，都得要先抚平她的心情，他变得暴躁，而且觉得自己再也不能爱人、亲近人了。

哈里斯觉得只是看个电视就会把她的心情弄坏，然而卡丝只是想要被听而已，他为了看电视而和卡丝争论，卡丝却是为了伤害与难过而和哈里斯争论。

透过了解以解决冲突

哈里斯认为，卡丝积了十二年的愤怒、无助，居然在两星期的爱情生活中可以全然消失，这简直是天方夜谭。

哈里斯的脱离引起卡丝的波浪跌落，她一直没有被解决的感觉开始出现，在那一个晚上，她不只反应了哈里斯的看电视，也反应了数年来所受的漠视。他们的争论变成咆哮，经过两小时后，他们才真正彼此交谈。

透过了解问题症结所在，他们可以解决彼此的冲突和伪装，哈里斯了解他的脱离触发了卡丝的情绪大扫除。在平静谈论后，他学到听她说话的重要，她也明白支持他自由的重要。

他支持她被听的需要，她也会支持他自由的需要。

卡丝了解哈里斯脱离后会再回来，所以又再次经历亲密关系，她也知道他们与日俱增的亲密关系会引发他的脱离。她也觉知她受伤的感觉会使他觉得被控制，以及他也需要感受到她不是要指挥他去做什么。

男人能做什么？不能听什么？

哈里问："如果我不能听，要去我的洞穴时怎么办？有时候我一开始听，就会变得很生气。"

我让他相信他是正常的。当她的波浪跌落，她最想被倾听时，有时候会引发他的橡皮筋脱离。他不能供给她的需要，他感同身受地同意说："对，我要脱离，她却要说话。"

若男人要脱离，女人要讲话时，他勉强倾听只会使事情更糟。

不消多久，他就会批评她，或者脾气暴躁、疲倦、困惑，而她则会更难过。当他不能关心、了解、尊重地仔细倾听时，可从下列三个方法得到帮助。

当他需要脱离时，支持她的三步骤

1. 接受你的要求。

   你要做的第一件事是接受自己需要脱离，此时没东西可以掏给她。不管你多想让自己有爱心，你当时就是无法仔细倾听。在无法倾听时，不要勉强自己去做。

2. 了解她受到的痛苦。

   接着，你必须了解她要的是什么，而非你能给她什么。她的痛苦是应该的，别让她认为过多的要求或伤害是个错误。当她需要你的爱，却遭你漠视时，她会受到很大挫折；你要空间没有错，她要也没有错。你可能会害怕她不原谅你或不相信你，但你如果关心及了解她受到的伤害，她会更相信你，更原谅你。

3. 避免争论，给予安慰。

   透过了解她的伤害，别让她觉得她的难过和痛苦是错误的。虽然你不能支持她的需求，但也别让争论来使情况更糟，只要安慰她你一定会回来，就是给了她最想要的支持。

男人可以说些什么以代替争论

哈里斯想独处和看电视都没有错，卡丝受伤害的感觉也没有错，为了免除看电视权利的争论，他可以说："我知道你很难过，但现在我很需要看电视轻松一下。我舒服点后我们再谈，好不好？"这可使他在不伤害她的情况下，得到时间看电视，冷静下来准备听

她的伤害。

她也可能不会有心平气和的反应，但她会尊重他的决定，因为她要的是他平时那可爱的样子。他不能付出他所没有的，他能做的只是避免使情况更恶劣。关键就在于他和她都需要尊重。他取得他所需要的冷静时间后，可以再回来供应她的需要。

男人因需要脱离而不能倾听女人的受伤感觉时，他可以说："我了解你觉得受伤害了，我需要一点时间想想。让我们先暂停一下。"男人这样自我道歉及停止倾听比试图去分析她的伤害好得多。

她可以做什么以取代争论

卡丝问："他去洞穴后我怎么办？我给他空间，但我得到什么？"

卡丝得到了他所能给的最好待遇。她想说话时，如果不硬要他倾听，就可避免争论引发大问题。然后，等他回来后，她就可以得到他的支持——他已经为自己填满了支持她的能力。

记住，当男人像橡皮筋一样脱离时，他会带更多的爱回来，他也更能倾听，此时是你们两人交谈的良机。

接受男人去洞穴的需要并不是说你们不需要谈话，而是指不管她何时想讲话，都不要奢望他会倾听。卡丝学会，有些男人有时不想听或说，但过些时候，他又很乐意了。时间是很重要的因素，她知道自己可以不要放弃引发交谈，但要寻求他愿意倾听的正确时间。

男人脱离时，正是女人寻找朋友支持的时候，如果卡丝想讲话，哈里斯不想听，她可以去找朋友，把男人当成唯一爱与支持的来源，会使他喘不过气来。当女人波浪跌落，而她的伴侣又在洞穴

时，她必然需要其他的支持来源，否则她不但不能帮助伴侣，反而会怨恨他。

把男人当成唯一爱与支持的来源，会使他喘不过气来。

金钱如何制造问题

克里斯说："我完全糊涂了。我们结婚时很穷，两人努力工作，仍然连房租都付不出来。有时我太太佩恩会抱怨她的生活太辛苦，这我绝对可以理解。但现在我们的经济情况大有好转，我们的事业也很成功，为什么她还是不快乐、常抱怨？其他女人可能会做许多其他的事业满足自己，但是我们却只会吵架。日子不好过时，我们过得很快乐，现在却要离婚了。"

克里斯不了解女人像波浪一样，他娶佩恩时，她的波浪偶尔会跌落，这时，他会听也会了解她的不快乐，他因和对方分享而很容易确信她的感觉。就他的观察，她有很好的难过理由——他们没有足够的钱。

金钱不能满足情感需要

男人有认为金钱可以解决一切问题的倾向。当克里斯和佩恩为告别贫穷而奋斗时，他能倾听及感同身受的痛苦，然后设法赚更多钱让她免于不快乐。佩恩觉得他真正在关心她。

但他们经济好转后，她仍然会偶尔难过，这时他就不了解她为何仍然不快乐。他以为她应该时时刻刻都很快乐，因为他们有钱

了，而此时佩恩也觉得他不关心她了。

克里斯不知道金钱不能阻止佩恩的难过。当她的波浪跌落时，他们便开始吵架，因为他一心要消除她的难过感觉。讽刺的是，他们越有钱就吵得越凶。

女人在经济需求得到满足后，便开始注意情感上的需求。

他们贫穷时，佩恩的痛苦都集中在金钱上，但女人在经济有了保障后，便开始注意到情感上的需要，这是一个很自然、正常，并且可以预料的过程。

富有的女人也会难过

当女人有了钱之后，人们(特别是她丈夫)就不给她难过的权利，他觉得她的情绪不应该再像波浪一样有起有伏，他也不认为她应该探讨自己的感觉及生命里的其他的需要。

当克里斯知道其实他可使太太快乐时，他受到鼓舞了，他记得贫穷时，曾设身处地认同太太的感觉，现在虽然富有了，他仍然可以故技重施，他知道如何支持她时，就不再感到无望。当他真正知道关心和了解是满足她的来源时，他就不再认为只有金钱才可以使她快乐。

感觉的重要

有时女人在不快乐时，如果不能得到支持，她就永远不会真的快乐起来，真正的快乐需要能放心地浸泡在其中，放松、治疗、净化

情感，这是自然健康的方法。

如果我们要感受爱、快乐、信任、感谢等积极的感觉，那么我们也需要定期感受生气、忧愁、害怕及悲伤。当女人去她的井中时，也是她治疗这些消极感觉的时刻。

男人也需经历消极感觉才能体会积极感觉，男人沉默地经历消极感觉时，正是他去洞穴的时候，我们将在第十一章探讨对男女双方都有效的释放消极感觉的技巧。

女人走向波峰时，很能自我满足。但往下跌落时，就很在乎她错失了什么；她的心情好时，有能力反应生命中美好的事，但当她跌落时，爱的视觉就布满了乌云，而在乎她在生命中所错失的。

就像半杯水，你可当它是半分满或半分空；女人波浪上升时，也会看到生命丰富的一面，下落时，她看到的是虚的一面。她上升时忽视的空虚感觉，在下落时都成了她注意的焦点。

男人若不了解女人像波浪一般，就无法了解或支持他们的太太。若他们在外事事顺利，在与配偶的关系中却触礁时，会使他们充满困惑。但若能记得男女的差异，男人就可以在她最需要爱时，给她最需要的。

第八章

男女不同的感情需求

男人与女人通常都没有意识到他们有不同的感情需求，所以不知道该如何彼此支持，男人通常只是给他们想给的，女人也给她们想给的，两方面都说以为对方的需求和自己相同，结果两人都不满意、不高兴。

男女双方都觉得他们不停地给予，却没得到回报，他们觉得自己的爱没有被发现、被感激，事实上是他们都给了爱，但都不是对方需要的。

譬如，女人认为她问很多关心的问题或表达关心是一种爱的表现，正如我们先前所讨论的，这会造成男人的困扰，他可能会觉得自己受控制而想要逃开，而她则感到迷惑，因为如果人家这样对

待她，她会很感激，她不知道自己的爱的方式反而是最使他困扰的。

相同的，男人以为他们是在表现爱，但他们表达爱的方式却使女人觉得不被认同与支持，譬如，女人难过时，他以评论缩小她问题的严重性来表现爱与支持，他可能会说：别担心，这没什么大不了的。或者认为要给她很多空间，让她冷静下来去进入她的洞穴。他的支持方式，使她觉得自己微不足道、没有被爱、受到漠视。

如果不洞察男女需求的不同，不了解女人在难过时，需要的是被倾听与被了解，男人就无法了解为什么女人不接受他的帮助。

十二种爱

当我们需要爱时，便需整理自己复杂的感情。男女都有六种同等重要的爱情需求，男人基本上需要信任、接受、感激、赞美、肯定和鼓励；女人基本上需要关心、了解、尊重、忠诚、认同和安慰。充分了解这十二种不同的爱，才能担负寻找伴侣需求的重大工作。

检阅以下明细表，可以帮助你容易看出为何你的伴侣感受不到你的爱。最重要的是，当你不知该如何对待异性时，这张表可直接增进你们的关系。

男人和女人基本的爱情需求

这里并列了不同的爱情种类

女人需要收到	男人需要收到
1. 关心	1. 信任
2. 了解	2. 接受
3. 尊重	3. 感激
4. 忠诚	4. 赞美

5. 认同　　5. 肯定

6. 安慰　　6. 鼓励

了解你的基本需要

当然，每一个人最终都需要这十二种爱。这里列出的女人基本的六种爱情需求并非表示男人就不需要这些，男人也需要关心、了解、尊重、忠诚、认同和安慰，但所谓“基本需求”是指在能接受及感激其他的爱之前，必须先被满足的一种基本需求。

在完全接受及感激其他的爱之前，必须先满足基本需求。

男人必须在自己的需求被满足后，才能容纳及感激女人的六种爱情需求；同样的，女人也需要信任、接受、感激、赞美、肯定和鼓励，但她必须先能满足自己的基本需要才会真正重视及感激另外这六种爱。

了解伴侣的基本需要是增进关系的强力秘方，记得男人从火星来可帮助你接受男人有不同的爱情基本需要。

女人容易给予她需要的，而忘记她最爱的火星人可能需要别的东西；同样的，男人会倾向于注意他们的所需，而忘记追循事实：他们所需的爱并不合适或不能支持他们最爱的金星人。

这个爱情新诠释最有用、最实用的概念是：这些不同的爱情种类其实是互惠的，譬如，当男人表达他的关心与了解时，女人会自动回馈他需要的信任与接受；当女人传送信任时，也有同样效果——男人会自动回馈她所需要的关心。

我们将在以下六项叙述中以实用的方式阐明这十二种爱，揭露它们的互惠性质。

1. 她需要关心，他需要信任

当男人对女人的感觉表示兴趣、关心她的幸福时，她会觉得被爱、被关心。如果他因此而让她觉得很特殊，他就已成功地满足了她的第一个基本需要，这样她自然而然会更信任他，变得更开放更有度量。

信任男人就是相信他能尽力而为且愿为伴侣尽力而为。当女人对男人的能力和意向透露出积极的信念时，他的第一个基本爱情需要就被满足了，因此他自然会更关心和注意她的感觉和需要。

2. 她需要了解，他需要接受

男人如果能不加判断，感同身受地倾听女人传送感觉，她会觉得自己被爱与了解。正确的了解态度是不假定原已知道的个人思想或感觉，而是收集他所听到的意思，确信应该沟通的事。女人被倾听与被了解的需求越得到满足，她就越能给予男人的需求。

女人接纳男人，不试着去改变他，使他有被接受的感觉。接受的态度是不拒绝，这不是指女人相信他很完美，而是指她不试图改变他，她相信他自己有能力改进。男人一旦觉得自己被接受，他就会很乐于倾听，给予对方所需要与应得的了解。

3. 她需要尊重，他需要感激

如果男人能认知和优先考虑她的权利、愿望和需求，她会觉得自己很受尊重。以送花或记得结婚周年庆这样的方式表示尊重是满足女人第三个基本需要的必要手段。若她能感到受尊重，她就能轻易给予男人需要的感激。

当女人因男人的努力与表现而认知自己得到利益与价值时，男人同时也会觉得自己受到感激。感激是支持的自然反应。男人感受到感激，他就知道努力没有白费，而会因此给予更多，也更主动尊重伴侣。

4.她需要忠诚，他需要赞美

当男人优先给予女人的需求，并骄傲地承诺自己会支持她、满足她时，她的第四个爱的基本要求就完成了。女人因受崇拜与特殊对待而感到富足。男人若对待女人的感受与要求比自己的兴趣重要——如工作、读书、娱乐，他就能满足她的被爱需求。女人感受到他将她视为生命中的第一后，她会很快地赞美他。

正如女人需要男人的忠诚一般，男人也需要女人的赞美。赞美男人就是以惊奇、喜悦、肯定来尊重他。她如果因他的特质或才干而惊喜，男人就会觉得受到赞美，这些特质或才干包括：幽默、强度、毅力、正直、诚实、浪漫、仁慈、爱心、善解人意和其他所谓的传统品德。如果男人能受到赞美，他会很甘心向她献出忠诚与崇拜。

5.她需要认同，他需要肯定

当男人不同女人的感觉和需求反抗或争论，并接受她们的作为时，女人的第五个基本需求就完成了。男人的认同态度坚定女人去感受行为的权利。（谨记，男人可以认同女人的观点，但也可保有自己的观点。）男人若能学到如何让女人知道他的认同态度，他必可以得到受肯定的基本需要。

男人内心都想成为他心中女人的英雄或身披闪亮盔甲的武士，她的肯定就是他已成英雄的讯号。女人的肯定态度确认了男人的善良，也表达了对他的满意。（谨记，肯定男人并非意味着赞

同他的想法做法。）肯定的态度是在寻找或承认他行为的充分理由，当他得到他所需要的肯定时，他也就能认同她的感觉。

6. 她需要安慰，他需要鼓励

当男人反复表现关心、了解、尊重、认同、忠诚时，女人求取安慰的需求就完成了。安慰的态度使女人相信他仍旧爱她。

男人通常误以为他只要满足她所有爱的基本需求，使她感觉快乐、安全，她就会相信他永远爱她，其实不然，为了满足她的第六项基本需求，他必须记得要不断安慰她。

男人通常误以为他只要满足她所有爱的基本需求，使她感觉快乐、安全，她就会相信他永远爱她。

相同的，男人也要靠女人的鼓励才能满足基本需要。女人的鼓励态度使男人有勇气将信心表现在能力和人格上。女人表达出来的信任、接受、感激、赞美和肯定都可以鼓励男人勇往直前。鼓励可以激发他给予她所需要的安慰。

男人满足了这六项基本爱情需求后，他会把最好的一面表现出来，但如果女人不知道他的基本需求，以关心代替信任，就可能会在不知不觉间破坏两人的关系，下一个故事正是这个例证。

身披闪亮盔甲的武士

男人内心都有一个英雄或身披闪亮盔甲的武士，他想尽力保护和为他所爱的女人服务。当他受到信任时，就有可能表现出他最高贵的一面，变得更体贴；但当他感受不到信任、失去活力与力量时，他会马上停止体贴的行为。

想像一个身披盔甲的武士旅经乡间，突然在街上听到女人的哭泣，他马上会精力充沛策马飞奔，奔向她的城堡，她正被一只野兽困住了。勇敢的武士拔剑刺杀野兽，结果公主接受了他。

城堡之门打开了，公主的家人和全镇的人民都欢迎他，为他庆祝。他受邀住在城中，人民视他为英雄。他和公主恋爱了。

一个月后，武士又出去旅行，回来时，听到他的爱人公主哭泣求救，另一只野兽正袭击城堡。武士抵达时，又拔剑刺杀了野兽。

在他跨出步伐前，公主从城堡里哭喊："别用剑，用绳子比较好。"

她丢给他绳子，又好像在示范他该如何使用。他犹豫不决地跟从她的指示，将绳子套上了野兽的颈子，然后用力拉。野兽死了，每个人都很高兴。

庆祝晚会上，武士觉得自己并没有立下功劳，因为他用的是她的绳子，而不是自己的剑，他觉得承受不起全镇人民的信任和赞美，他也觉得沮丧而忘了擦亮自己的盔甲。

一个月后，他又去旅行，随手带着剑，公主叮咛他多保重，并把绳子交给他。他回来时，又看到一只野兽攻击城堡，他马上拔剑往前冲，心里却想着，也许可以用绳子，正在犹豫不决时，野兽向他吐火，烧伤他的右臂，他困扰地望向窗口，公主站在窗前向他挥手。

她大叫："绳子没用了、用这包毒药。"

她把毒药丢给他。他把毒药倒人野兽的嘴里，野兽立刻死掉。人人欣喜庆祝，但武士却引以为耻。

一个月后，他又去旅行，随身带着他的剑，公主叮咛他凡事小心，并要他带着绳套与毒药。她的建议使他困扰，但还是把绳套和毒药放在行李里。

在旅途的某条街上，他听到另一个女人的哭泣，他冲去解救她时，心中的沮丧已完全消除，他重新充满了自信与活力。但在拔剑刺杀野兽时又犹豫起来，他不知道该用剑？用绳套？还是用毒药？公主会建议他用什么？

他困惑了好一会儿，随即他回忆起尚未遇见公主前，只带着剑的情形。他重新建立自信，丢掉绳套和毒药，以他信任的剑来对付野兽。最后，他杀了野兽，城民都欢欣鼓舞。

身披闪亮盔甲的武士再也没有回到公主身边，他留在这个城镇过着快乐的日子。后来他结婚了，但在结婚之前他确信他的伴侣不知道关于绳套和毒药的事。

牢记每个男人的内在都是一个身披闪亮盔甲的武士，有助于你记得男人的基本需求。虽然男人很感谢你的关怀与帮忙，但有时太多的关怀和帮忙反而使他信心减少。

你可能在无意中拒绝了伴侣

男女若不知道对方在乎的事，可能会彼此伤害。我们常可以看到男女不仅以反效果的方式沟通，并且还常常拒绝对方。

男人在没有得到他们所要的爱情基本需求时，会很容易受到伤害。女人通常不知道她们沟通的方式不但没支持男人，反而还伤害了他们的自尊；她可能试着却了解他的感觉，但因他的基本需要与她不同，所以她无法直接帮助他。

女人若能了解男人的爱情基本需求，就更能掌握他不满的原因。以下是女人对男人的爱情基本需求最常犯的错误沟通。

女人最常犯的错误	为什么他没有感受到爱
1. 她试图以提供非请求的忠告来改善他的行为或帮助他。	1. 他没有感受到爱，因为她再也不信任她。
2. 她试图以分享她的难过或消极感觉来改变或控制他的行为。(分享感觉很好，但不要试图操纵或处罚他。)	2. 他没有感受到爱，因为她没有接受他现在的样子。
3. 她没感谢他为她做的事，却抱怨他没为她做的事	3. 他没有感受到爱，因为她不感激他为她做的事。
4. 她把他当小孩似地纠正他的行为，告诉他该做什么。	4. 他没有感受到爱，因为她没有赞美他。
5. 她间接地以修饰过的问题来表达难过，如："你怎能这样做?"	5. 他没有感受到爱，因为她没有肯定他，他觉得自己再也不是一个好人。
6. 当他做决定或采取主动时，她纠正或批评他。	6. 他没有感受到爱，因为她没有鼓励他按自己的方式做事。

男人也和女人一样会犯同样的错误。他们通常不知道自己的

沟通方式很不尊重与支持女人，男人可能知道她对他生气，但除非他了解她的需求与没感受到爱的原因，否则他更无法改变自己的沟通方式。

男人若能了解女人的基本需求，他就比较能掌握她的需求。以下是男人对女人的基本感情需求最常犯的错误。

男人犯的错	为什么她没有感受到爱
1. 他不倾听，心不在焉，不问有兴趣或关心的问题。	1. 她感受不到爱，因为他不注意，不表示他的关心。
2. 他按字面感受她的感觉，她要解答，因此提供忠告。	2. 她感受不到爱，因为他不了解她。
3. 他倾听，但因她带给他难过而生气地责备她。	3. 她感受不到爱，因为他不尊重她的感觉。
4. 他缩小她的需求与感觉的重要性。	4. 她感觉不到爱，因为他不突出她的特殊之处。
5. 她难过时，他却解释自己为什么正确，以及她为何不应该难过。	5. 她感受不到爱，因为他没有认同她，又使她感到错误与不受支持。
6. 倾听完后，他什么也不说或者只是走开。	6. 她觉得没有安全感，因为她没有得到她需要的安慰。

当爱情失败时

人们因直觉地给予他们认为对方所要的，所以爱情常常失败。女人会主动关心了解男人，因为她们的基本爱情需求就是被关心、被了解，但男人常会把这种关心的支持视为她不信任他。他的基本需求是受信任而不是受照顾。

然后，如果他没有积极回应她的关心，她就无法理解为何他不感激她的支持。当然，他也给予对方自认为爱的方式，而这却不是她需要的，因此他们陷入了一连串无法满足彼此的失败中。

贝丝解释说："我无法只给予而没有回收。亚瑟不感激我所给的。我爱他，但他不爱我。"

亚瑟解释说："我从来没把事情做好，我不知道该做什么，无论我怎么努力，她还是不爱我，我爱她，但一点用也没有。"

贝丝和亚瑟结婚八年了。他们因为没有感受到爱，几乎想要放弃这个婚姻。有趣的是，他们都认为他们给予的比回收的多。贝丝相信她给予了很多。亚瑟觉得他给予的更多，事实上，他们俩人都有付出，但都没有得到他们想要或需要的。

他们彼此相爱，但因不了解伴侣的基本需求，所以爱情无法传达。贝丝给予她想收到的，亚瑟给予他想要的，结果俩人都精疲力尽。

许多人在关系发生困难时就放弃了爱情。如果我们能了解伴侣的基本需求，就比较容易维持彼此的关系。给予对方所需要的，可帮助我们免于精疲力尽。这十二种爱的不同基本需求使我们了解为什么爱情会失败。为了满足你的伴侣，你必须学习如何给予

对方所需的爱情基本需求。

学习心平气和地倾听

男人可以成功地满足女人基本爱情需求的第一方式是沟通。正如我们先前所说，在女人的世界里，沟通特别重要，男人由学习倾听女人的感觉，可以有效地表现关心、了解、尊重、忠诚、认同与安慰。

男人倾听女人时的最大问题是容易沮丧或生气，因为他们忘记女人是金星来的，应该以不同于男人的方式和她们沟通。下表列出一些你该记得的差异及建议。

如何心平气和地倾听

谨记什么	什么该做，什么不该做
1. 谨记你生气是因你不了解她的观点，而并非她引起你的怒气。	1. 有责任去了解她，不要责备她引起你的难过。开始尝试去了解。
2. 谨记"感觉"是不会永远马上被了解的，但她仍然需要被感同身受。	2. 深呼吸，什么也不要说！放松，试着控制自己想要评论的念头，试着想像如果站在她的立场，你会有什么感受。

3. 谨记生气可能是因你手足无措而引起，就算她不能马上感觉好些，你的倾听了解一定会对她有帮助。	3. 不要责备她没有因你的解答而觉得心情变好。如果你的解答不是她需要的，她怎么会觉得好过？提供解答时，一定要避免争论。
4. 谨记你不必放弃自己的观点，完全赞同她的观点或让她感激你是个好听众。	4. 如果你想表达不同的观点，请先确定她已说完，然后在你表达之前先重复她的观点。不要提高你的声音。
5. 谨记不要为了成为她的好听众而完全了解她的观点。	5. 让她知道你不明白，但想了解。对自己的不了解负责，不要批评或指责她的说法令人难以了解。
6. 谨记你对她的感觉没有责任，她可能好像在责怪你事实上她只是需要被了解而已。	6. 等到她觉得你已了解她后，再温和地解释或道歉。
7. 谨记如果她真的让你生气，可能是她不信任你。她的内在是个受惊的小女孩，害怕开放，也害怕受伤害，她需要你的仁慈怜悯。	7. 不要和她的感觉与意见争论，等情绪较稳定后再拨出时间讨论事情。可以练习第十一章提供的情书技巧。

男人如果能不生气、不沮丧地倾听女人的感觉，就等于是给了她最美好的礼物。他使她在具备安全感的情况下表达自己，她表达得越多，就越觉得被听与被了解，也越能给予男人需要的爱的信任、接受、感激、赞美、肯定与鼓励。

授权的艺术

不但男人需要学习满足女人爱情基本需求的倾听艺术，女人也需要学习授权的艺术。女人若支持男人，就是授权给他、相信他的能力。当男人被信任、接受、感激、赞美、肯定和鼓励时，他更觉得得到授权。

如同我们在那个身披闪亮盔甲的武士故事中所看到的，许多女人试着要帮助她们的男人进步，但却在不知不觉间伤害了他。任何想改变他的企图反而会夺走他对爱情的基本需求。

授权给男人的秘诀是绝不要尝试改变他或改进他。当然你想要他有所改变——但绝不要有这欲望。只有他直接请求特别的忠告时，才是他开放心胸想改变的时候。

授权给男人的秘诀是绝不要尝试改变他或改进他。

给予信任，不要给予忠告

在女人的世界里，大家视提供忠告是一种爱的表现，但在男人的世界则不是。女人必须谨记，男人只在对方直接要求时才给予忠告，对男人表示爱的方式是相信他可以自己解决问题。

但这并不表示女人必须压抑她的感觉，只要她不试着改变他，她当然可以沮丧，甚至生气，任何改变他的企图都不会受到支持，

而且会得到反效果。

女人爱上男人时，通常都会开始试着改变他们的关系，她的过度热情，使他成为进步的目标，她会逐步慢慢地改进他。

为何男人抗拒改变

她试过无数的方法想改变他或使他有进步，她认为那是出于爱，但他却觉得自己受到控制、受操纵、被拒绝、没有爱。他顽固地拒绝她，因为他觉得她在拒绝他，所以才会想要改变他。当女人试着改变男人时，男人并没有得到改变，也没有得到真正需要的爱的信任与接纳。

有一次，我问演讲厅里数百名的男女，他们都有共同的经验：女人越想改变男人，男人就越抗拒。

问题的症结在于女人误解男人的抗拒反应，她误以为他不愿意改变，也许是因为他爱她不够深，但他拒绝改变的真正原因是他觉得没有得到足够的爱。男人若觉得被信任、接受、感激等等，自然会自动改变、成长、进步。

两种男人/一种行为

有两种男人，一种是女人想改变他时，他顽固地抵抗，另一种是同意改变，但过一会儿就马上忘记，恢复原状。男人对改变的反应，不是主动抗拒就是被动抗拒。

当男人觉得他的表现没有得到爱时，他会有意识或无意识地重复这个没有被接受的行为。他内在会有一股很强的力量强制他重复这种行为，直到他觉得得到爱与接受为止。

想让男人改变，必须让他觉得被爱、被接受，否则他会抗拒，保持原状不改。他需要觉得他的表现被接受了，然后才能自己寻找

改进的方式。

男人不想被改进

正如男人想解释女人为什么不该难过一样，女人也想解释男人为什么不该有他们表现出的那种行为。男人错误地想“修正”女人，女人也错误地想“改进”男人。

男人以火星人的眼光看这个世界，他们的座右铭是“没有坏就不要修理”，因此女人一旦想改变男人，男人就以为她认为他坏了，这不但伤害了男人，也使男人产生防御心理，因为他没有感到爱与接受。

帮助男人成长的最好方法是不要尝试用任何方式改变他。

男人需要别人接受他，忽视他的缺点。要接受一个人的缺点很不容易，尤其是在我们认为他可以变得更好时，但是，如果我们了解帮助男人成长的最好方法是不要尝试用任何方式去改变他，那么接受缺点就不会太困难了。

以下的表格，是教导女人该如何透过放弃改变，而得到支持他成长和改变的效果：

如何放弃尝试改变男人

她需要记得什么	她能做什么

1. 谨记：在他难过时别问他太多问题，否则他会觉得你在试着改变他。

2. 谨记：放弃尝试以任何方式改进他。他需要你的爱帮助他成长，而不是拒绝。

3. 谨记：在你提供忠告时，他可能觉得自己没有被信任，且受到控制、拒绝。

4. 谨记：当男人没有感受到爱时，他会顽固地抗拒改变；他因害怕失去爱而不敢承认错误。

5. 谨记：如果你以牺牲来希望他为你做同样的事，他对改变会感到有压力。

6. 谨记：你可以分享你的消极感觉，但不要试图改变他。他如果觉得被你接受，就比较愿意听你说。

1. 不要在意他的难过，除非他想主动跟你谈。当他找你谈时，表现出一些关怀，但不必太多。

2. 相信他能自己成长、坦诚地分享感觉，但不要要求他改变。

3. 练习耐性，相信他能自己学习他所需学习的。等待他主动向你请求忠告。

4. 练习向他表示：不必为了博取你的爱而要求完美。练习原谅。（请读第十一章。）

5. 练习自己做自己的事，不要依赖他为你带来快乐。

6. 当你分享感觉时，让他知道你并没有要指使他做什么的意图，只是要他把你的感觉当一回事而已。

7. 谨记：如果你给他指示，替他做决定，他会觉得你在纠正他、控制他。	7. 放轻松，练习接受他的缺点，视他的感觉比完美重要，不要教训或纠正他。

如果男女在学习互相支持时，不把个人的需求摆在第一，双方就能够自然地改变与成长。认真了解配偶的六个基本需求，你可以根据这些需求调整爱的支持，使你们的关系更和谐圆满。

第九章

如何避免争论

爱情关系中最困难的挑战是掌握彼此的不同与意见不合。常常，当夫妻对他们讨论的事意见不合时就会演变成争论，而不知不觉间变成战斗，这时候他们突然停止以爱的方式说话，开始彼此伤害：责骂、抱怨、控诉、要求、愤恨、猜疑。

男女这样争论，不仅伤害彼此的感觉，也伤害彼此的关系。正如同沟通是关系中最重要的因素，争论也可以是关系中最具破坏性的因素，因为我们与人们越接近，就越容易打伤人，或被人打伤。

如同沟通是关系中最重要的因素，争论也可以是关系中最具破坏性的因素。

为了各种实际的目的，我坚决反对夫妻发生争执。如果两个人没有性关系，在争执或辩论时，很容易客观地分开立场；但当两个有感情关系，尤其是有性关系的人争执就容易公私不分。

因此我建议处理这种情况的基本方针是不要争论。彼此商量你们的需要，但不要争执。不要争执或吵架，以诚实、坦白传达消极感觉是有可能做到的。

有些夫妻无时不在吵架，他们的爱逐渐死去。有些夫妻为了避免冲突和争论，极力压抑自己的真正感觉，结果失去与爱接触的机会。前一个例子是热战，后一个例子是冷战。

夫妻最好能够在这两个极端间找出平衡点。若能记着我们是从不同的星球来，因此而发展出良好的沟通技巧，就能够避免争执，也不必压抑消极感觉和冲突的意见与欲望。

争论的结果

如果不了解男女的不同，便很容易引起争端，这不但伤害配偶也伤害自己。避免争端的秘密是以爱和尊重彼此沟通。

男女的不同及意见不合并不会伤人；理性上，争论不一定是有害的，它可以是传达不同与意见不合的对话。（无可避免地，夫妻有时一定会意见不合。）但实际上，大多数夫妻在争论一件事后，不到五分钟，又会以同样的方式为另一件事争论。

多数夫妻在争论一件事后，不到五分钟，又会以同样的方式为另一件事争论。

他们在不知不觉间伤害彼此，一个原本无伤的争论渐渐升高

为战斗，那个时候他们拒绝接受或了解配偶的意见。

解决争执必须扩展或延伸，如果配偶的态度没有爱，我们的自尊会因采取他的意见而受伤害。

我们与人越亲密，就越难客观地倾听他们的意见。为了保证自己免于不受尊重与肯定，我们会自动防御以抗拒他们的意见，就算同意他们的意见，我们也可能会固执地和他们争论。

为何争论会伤人

伤害不是因为我们说了什么所造成，而是因为我们是怎么说的。男人受到挑战时，他的注意力会都集中在对与错上，而忘了表现爱，此时他体贴、尊重的沟通能力和安慰的口气自然会减退，他不知道自己的声音是多么不体贴又多么伤害配偶。此时，一个单纯的意见不合可能听起来都像在攻击女人；要求也变成了命令。女人在此情况下自然会反抗这种没有爱心的方法。

男人因不体贴的说话方式伤了女人，却又告诉女人为何她不该难过。他误以为她是反对他的意见，而不知道是自己缺乏爱心的说话方式使她难过，他因不了解她的反应，而更加解释他所说的正确性，却不知改正他的说话方式。

他不知道是他在揭开争论的序幕，他以为她在和他争执。女人保护自己免于受男人尖锐的表现方式伤害时，男人也同时在保护自己的意见。

男人如果没有尊敬女人受伤害的感觉，就等于是更增加她的伤害，但他却难以了解她的伤害，因为他对自己不关心的言语声调并不敏感，因此，男人可能不知道他对配偶的伤害有多深，也不知道是自己激起她的反抗。

同样的,女人也不知道她们对男人造成了多大的伤害。女人一旦感受到挑战,她讲话的声调马上就变成了不信任和拒绝。拒绝会使男人受伤,尤其是当他陷在感情中时。

女人因说出对配偶行为的不满和给予非请求的忠告,而挑起并扩大争论。如果女人不以信任与接受的讯息调和她的消极感受,男人必定也会消极回应,留给女人一大堆迷惑。她同样也不知道她对他的不信任给了他多大的伤害。

为了避免争论,我们必须牢记:配偶抗拒的不是我们说了什么,而是我们如何说。争论一定要两个人才能引发,但停止争论只需一个人做到即可。停止争论最好的方法是及时防止问题的发生。当意见不合变成争论时,你可以负起分辨的责任,停止谈话,暂时休息一下,反省你是如何对待配偶,试着了解你是否没给予对方所需要的,然后,过些时候再回来谈,但要存着爱心和尊重的态度。暂时休息可使我们的情绪冷静下来、治疗创伤,在沟通之前先整理自己。

四个避免伤害的态度

有四个态度可以使自己在争论中免于受伤害,这四个态度是:吵架、逃避、假装、隐藏。每个态度只能使你短暂获益,如长期使用必会有反效果。现在让我们分别探讨:

1. 吵架

这个态度发源于男人。当对话变成没有爱心,没有支持时,有些人就开始吵架,他们立刻展开攻击态度,这些人的座右铭是"最强的攻击就是最好的防御"。他们以责骂、判断、批评、使配偶以为犯了错来出击,他们倾向于以咆哮来表达气愤。他们的内在动机

是想胁迫配偶爱他们、支持他们。当配偶让步时，他们以为自己赢了，事实上他们是输了。

胁迫永远会使两人之间的关系更缺乏信任。

胁迫永远会使两人之间的关系更缺乏信任。以让别人似乎犯错的方法强行获取所需，必然会使关系破裂。夫妻吵架会使他们逐渐失去开放的能力，女人封闭以保护自己，男人则冷漠且停止关怀，彼此之间逐渐失去最初的亲密。

2. 逃避

这个态度也是发源于男人。男人为了避免对抗，可能会退回他们的洞穴，永远不出来。这好像是冷战，他们拒绝谈话，没有一件事得到解决，这个主动的侵略行为和先前所谈到略作休息后再回来以爱心交谈、解决问题的方式截然不同。

这些火星人害怕对抗，宁可采取低姿态以避免谈任何可能引起争论的话题。在关系里，他们是走在蛋壳上。

有些夫妻宁可不再谈意见不合的事，而不愿发生争论。他们获取所需的方式是以抑制爱来处罚配偶，他们不像吵架的人那样直接伤害配偶，而是以慢慢剥夺他们应得的爱来间接伤害他们。抑制爱必然会使配偶对我们付出得更少。

短期的获益是平静与和谐，但如果事情没有讲开，感觉没说出来，气愤必定会继续衍生。以长期来看，他们会失去使他们当初结合在一起的热情与爱情。他们通常会以过度工作、饮食，或其他耽溺行为来麻醉未解决的痛苦感觉。

3. 假装

这个态度则根源于女人。为了避免对抗可能造成的伤害,就假装什么问题也没发生,她脸上挂着笑,似乎每件事她都同意,看起来也很快乐。一段时间后,这个女人会越来越气愤,她们总是对配偶付出,却没有得到回馈。气愤的情绪阻隔了爱的表达。

她们害怕公开感觉,所以试图使每件事看起来都“很好”。男人以为这是赞美,女人却认为这表示某些事已经很不一样了。他以为是:“很好,因为我能独立完成。”或:“很好,因为我知道该做什么。”或“很好,因为我正掌握这件事,不需要任何帮忙。”女人则把这种赞美视为避免冲突或争论的讯号。

为了避免关系动摇,女人会愚弄自己相信每件事都很好,但事实却不然。为了避免可能发生的冲突,她会牺牲或克制自己的需要与感觉。

4. **隐藏**

这个态度也发源于女人。女人宁可付出,也不愿争论。她们愿意受责骂,并对配偶的难过负责。短期看来,她们创造一个非常具有爱与支持的关系,但最后却失去了自己。

有个男人曾向我抱怨他的太太。他说:“我很爱她,她给我所有我想要的。我唯一的抱怨是她不快乐。”他的太太为了丈夫克制了自己二十年。他们从不吵架,如果你问她有关他们的关系,她会说:“我们关系很好,我丈夫很可爱。我们唯一的问题是我,我不知道为什么总是觉得沮丧。”事实上,她沮丧是因为她克制自己,让自己当了二十年的顺民。

这些人能察知配偶的要求,然后把自己塑造成能取悦配偶的模子,最后,她们气自己因爱而放弃了自己。

任何形式的拒绝都使人痛苦万分,因为她们正在拒绝自己。

她们不计代价避免拒绝，想因此得到爱，但是在这个过程里，她们真正放弃的却是她们的本来面目。

你可能发现自己具有这四种态度的其中之一。通常人们会从一种态度换成另一种态度，每一种态度都是为了保护自己免于受伤害，不幸的是，这一点效果也没有。唯一有效的是分辨争论之点，并停止争论，暂作休息，让自己冷静下来再回来继续谈。以了解和尊重异性的态度来练习沟通，你会逐渐学到如何避免争论和吵架。

为什么争论

男女通常为了钱、性、决定、安排时间、价值、孩子的养育、家事责任等问题争论。只有一个理由会使以上的“商量”转成痛苦的“争论”，那即是——我们觉得没有被爱。没有被爱的感觉使我们的情感非常痛苦，而当一个人情感痛苦时，她难以去爱人。

因为女人不是从火星来，她们无法直接感觉出男人为了摆平意见不合而需要些什么。冲突的意见、感觉及欲望是男人最困难的挑战，他与女人越亲近，就越难处理两人的不同与意见不合，如果她不喜欢他所做的某些事，他会以为是因为她不喜欢他，所以才不喜欢他做的事。

当男人的情感需求获得满足时，他就能够掌握两人的不同与意见不合的时候。但当他爱的需求被剥夺时，他会自卫，浮出阴暗的一面，直觉地拔出他的剑。

表面上，他似乎是为事情争论（钱、责任等等），但他拔剑的真正理由是没有感受到爱。当男人争论钱、安排日期、孩子或其他事时，他们背地里可能是为以下的理由而争论：

男人争论的潜在理由

他争论的潜在原因	如何使他不争论
1.“我不喜欢她因芝麻小事而难过。那会使我觉得受到批评、拒绝和不接受。”	1. 他需要她接受他做事的方式，不要试图改进他。
2.“我不喜欢她告诉我该怎么做。我觉得没有受到赞美，却受到像孩子般的对待。”	2. 他需要受赞美，而不是受压制。
3.“我不喜欢她一不高兴就骂我。我觉得她没有鼓励我成为身披漂亮盔甲的武士。”	3. 他需要受鼓励，而不是放弃自己。
4.“我不喜欢她抱怨自己做得太多或觉得我不感激她。那会使我觉得她没有感激我为她做的事。”	4. 他需要感激，而不是责骂、无知、无权。
5.“我不喜欢她烦恼每一件可能出错的事，那会让我觉得不被信任。”	5. 他需要配偶信任并感激他对她安全的贡献，而不是对她的不安负责。

6. “我不喜欢她期待我去做事或告诉我该做什么事，我觉得没被接受与尊重。”

6. 他需要她接受他的做事方法，而不是控制或施加压力让他讲话，那会使他无话可讲，并感到自己从没有让她满意过。

7. “我不喜欢她因我说的话而受到伤害，那会使我觉得没被信任、了解，并被推得远远的。”

7. 他需要接受与信任，而不是拒绝与不原谅。

8. “我不喜欢她期待我读懂她的心。我不能。她的期待只会使我觉得我很差劲、不够好。”

8. 他需要受肯定与接受，而不是觉得自己像个失败者。

满足男人的情感需求，可以减少他引发伤害性争论的倾向。他自然会以更多的尊重、了解及体贴去倾听与说。不同的意见、消极的感觉，可经由对话、商量、妥协获得解决，而不致于导致伤害性的争论。

女人也会挑起伤害性的争论，但理由不同。表面上她可能为财务、责任、或其他事情争论，但背地里，她是因以下的理由而抗拒配偶。

女人争论的潜在理由

她争论的潜在原因	如何使她不争论
1."我不喜欢他小看我的感觉或需求的重要性。那使我觉得不受重视、不重要。"	1. 她需要被认同与珍爱，而不是批评与忽视。
2."我不喜欢他忘了我叫他做的事，使我不得不喋喋不休，我好像在乞求他支持似的。"	2. 她需要受尊重与在意，而不是把她放在优先顺序的最后一位。
3. 我不喜欢他责备我的难过，那会让我觉得我必须完美，他才会爱我。我不是个完美的人。"	3. 她需要他了解她难过的理由，并向她保证他仍然爱她而且她不必完美。她不愿觉得不安全。
4."我不喜欢他提高声音说话或列举他的对处，那会使我觉得我做错了以及他不重视我的意见。"	4. 她需要被了解与尊重，而不是欺凌与压制。

5."我不喜欢我提问题询问他有关我们需共同做的决定时，他的屈就态度，这令我觉得我是个负担，浪费他的时间。"

5. 她需要他在乎她的感觉，并尊重她收集资料的需求，而不是不受尊重与感激。

6."我不喜欢他向我说明为何我不应该忧伤，不应该觉得受伤害或其他的什么，我会觉得没被他认同、支持。"

6. 她需要被认同与了解。她不愿意觉得没有爱与支持。

7."我不喜欢他不回答我的问题，那仿佛我不存在似的。"

7. 她需要确定他正在听，并且他在乎她说的话。她不愿意他忽视她或批评她。

8."我不喜欢他认为我可以马虎一点，那仿佛我是在做一件错事。"

8. 她需要受尊重与珍惜，尤其是在她分享感觉时，否则她会觉得不安全，没受到保护。

虽然以上的痛苦感觉和需求都存在，但是不会直接出现在沟通中，而是藏在内心，等到争论时才会一倾而出。有时候，他们会直接讲出来，但通常是透过脸部表情、身体动作和声调来表达。

男女必须了解他们独特的敏感性，要与这敏感性合作，而不是

生气。你如果试着以满足配偶情感需要的沟通方式讲出问题症结，那么，争论就能成为互相支持的对话，两人的不同与意见不合便可以得到商量与解决。

解剖争论

伤害性的争论通常可以解剖，你可以参考以下的例子：

我和太太有天去散步和野餐。吃过后，万事顺利，但我一谈起我们可能的投资时，她马上难过起来。我只是考虑把储蓄的一部分放入有增值性的股票，以我的看法，我只是尚在考虑，但她听成我正在执行(没有考虑她的意见)。她难过我要这么做，我因她的难过而难过，我们有了争论。

我以为她否定我的投资选择，和我争论这选择的可行性。我们的争论是因我气她对我的难过而起。她争论增值性的股票风险太高，但她真正难过的是，我没有问她对这件事的看法就擅自做决定。另外，她也难过我没有尊重她会难过的权利，最后我难过了，她才道歉没有了解和相信我。我们都冷静下来。

和好后，她提出问题："有许多次我们争论，都好像我因某些事难过，而我的难过又挑起你的难过，然后，我必须为引起你难过而道歉。我想有些事不该是这样的，有时候，我也希望你会为引起我的难过而道歉。"

我立刻看出她这番话的逻辑。期待她为她所做的事道歉似乎是不公平的，尤其是当我先使她难过时。这个新观察转变了我们的关系，当我在演讲分享这经验时，我发现成千上万的妇女可以立刻认同我太太的经验。这是另一种常见的男性/女性模式，让我们看看这基本模式：

1. 女人表达她对“XY”的难过感觉。

2. 男人解释为什么她不该因“XY”难过。

3. 她因觉得没有被认同而更难过。(她现在是因没被认同而难过，不是因“XY”。)

4. 他因她的不赞成而难过。他责备她引起他难过，并期待她道歉。

5. 她惊讶地为发生的事道歉，或更难过，争论扩大成战斗。

清晰地解剖这个争论后，就可以用较公平的方法来解决这个问题。我说起女人从金星来，我练习不要责备她的难过，反过来寻找我为何使她难过的原因，并表达我对她的关心。不管她是不是误解我，只要她觉得被我伤害了，我就必须让她了解我关心她，并向她道歉。

当她难过时，我首先学习倾听，然后尝试去了解她在难过什么，再说：“我说XY时令你难过，真对不起。”结果立即可见，我们的争论渐少了。

但是，有时候道歉的话很难说出口，这时，我会深呼吸，什么也不说。我内心尝试想像她的感觉，然后说：“你这样难过，我很对不起。”虽然这不是真正的道歉，但最起码表示“我在乎”，这样似乎也很有帮助。

男人很少说“对不起”，是因为在火星上说对不起就表示你做错事和道歉。

男人很少说“对不起”，因为在火星上说对不起就表示你做错事和道歉；但女人说“对不起”就等于说“我在乎你的感觉”，而不是表示是为做错的事道歉。很少说“对不起”的男人读到这里会很惊讶地学习使用这个金星人的语言。平息争论最简单的方法是说“对不起”。

男人若不认同女人的感觉，女人又以否定来回应他，大部分的争论就会因此扩大。

身为男人，我必须学习认同，而我太太则练习直接表达她的感觉，不否定我，结果是吵架或减少彼此更互爱互信。如果没有这种新体认，可能现在我们仍然在做同样的争论。

男人若不认同女人的感觉，女人又以否定来回应他，大部分的争论就会因此扩大。

为了避免伤害性的争论，有必要了解男人如何在不知不觉间不认同她，也有必要了解女人如何在不知不觉间把否定的讯息传给男人。

男人如何在不知不觉间挑起争论

男人挑起争论的最常见的方式是不认同女人的感觉或意见，他们不知道自己不认同的程度有多深。

譬如，男人可能会引燃女人的消极感觉，他可能说：“别烦恼。”这话听在别的男人耳里是友善，但听在女性亲密配偶耳里是既不体贴细心又伤人。

另一个例子：男人可能说：“这没什么大不了。”以此来试图解决女人的难过。他提供一些实际的方法来解决问题，期望她能放

松与快乐。他不知道这种做法使她觉得没有被认同、没有被支持。除非他认同她难过的需要,否则她不会感激他的解答。

有个常见的例子是,当男人做了些让女人难过的事后,他的本能会解释她为何不该难过,以使她好过一点。他满怀自信地解释他的做为有完美、逻辑、理性的理由,但他却不知道这种态度反而使她觉得她没有难过的权利,他为自己解释时,她所听到的唯一讯息是他不在乎她的感觉。

为了听到他的充分理由,她必须先让他听见她难过的充分理由。他必须先放下自己的解释,用心倾听她。只要他开始在乎她的感觉,她就会觉得受到支持。

方法的改变需要练习,但有志者事竟成。通常,当女人分享她的沮丧、失望、忧伤感觉时,男人体内的每一个细胞都会本能地列出说明和辩解,以驱逐她的难过感觉。男人从不把事情弄糟,他的解释倾向完全是火星人的本能。

男人可以透过这个例子了解他本能的反应会得到反效果,但可透过成长与和女人相处的经验得到改变。

女人如何在不知不觉间挑起争论

女人在不知不觉间挑起争论的常见方式是不肯直接分享她们的感觉。女人不直接表达她的不满或失望,而去问一些迂回的问题,不在意地(或故意地)传递否定的讯息。虽然有时候这不是她要给他的讯息,但男人一听就觉得这是在否定他。

女人在不知不觉间挑起争论的常见方式是不肯直接分享她们的感觉。

例如，男人迟到时，女人可能会觉得："你迟到时我不喜欢等你。"或："我耽心你出了什么事。"等他迟到时，她没有直接说出自己的感觉，反而问："你怎么可以迟到?"或："你迟到我会怎么想?"或："你为什么不打电话给我?"

如果你真的想要找个有效的理由，问"你为什么不打电话给我?"当然没问题，但是女人难过时，说话的声调往往透露她不是要找有效的理由，而是确定没有可接受的迟到理由。

当男人听到："你怎么可以迟到?"或："你为什么不打电话给我"这类问题时，他不觉得是听到她的感受，而是听到她在否定他，他觉得她在强迫他负责任，他受到攻击了，所以只好防御起来。她不知道她的否定带给他多大的痛苦。

男人需要肯定，犹如女人需要认同。男人越爱一个女人，就越需要她的肯定。在关系初建立时，肯定就存在了。不管是她给他肯定的讯息，或他觉得可赢得她的肯定，肯定是绝对不可免的。

当女人把对男人的肯定除去时，这对男人而言是种锥心的痛苦。或许女人在这样做时，觉得她们有正当的理由，但她却不知道肯定对男人来讲有多重要。

但是，女人在不同意男人的行为时，仍然可以学习肯定他的人。男人一旦感受到女人对他的肯定，他就能感觉到爱。通常女人反对男人的行为，并想改变他时，她也会连带否定他的人。当然，有时女人对男人的肯定只有或多或少之分，但若全然否定他，他会因受伤害而痛苦。

大多数男人都羞于承认他们需要多少肯定，他们可以花长时间证明他们不需要肯定，但当女人真的不肯定他时，他却又立即变得冷漠、防御，因为他们的需求受到伤害。

关系刚建立时，能够成功的理由之一是男人一直受到女人的善意对待，他仍是她身披漂亮盔甲的武士，他得到她肯定的祝福，觉得自己高高在上，但当他使她失望时，他马上便从高处跌下来，他觉得失去了她的肯定，就好像突然之间给丢进狗窝。

男人可以摆平女人的失望，但只要女人一表达对他的否定或拒绝，他就会觉得被她伤害了。女人通常用否定的口气审问男人的行为，她觉得那是在教导他，但事实却不然，这样做只会增加男人的惧怕和气愤，他会变得越来越没动力。

肯定男人就是看他行为背后的原因。就算他不负责任、懒惰、不尊重，只要她爱他，就可以发现他内在的善良。因此，肯定是发现爱的意向或外在行为背后的善良心地。

女人如果认为她的男人所做所为理由都不充分，那么她就是在抑制建立之始，她曾给过他的肯定，女人必须谨记，即使不赞成男人的行为，仍然也可以给他肯定。

引起争论的原因：

1. 当男人觉得女人否定他的意见时。

2. 女人否定男人对她讲话的方式。

何时他最需要她的肯定

大部分的争论不是因男女两人意见不合，而是因男人觉得女人否定他的意见，或女人否定男人对她讲话的方式。她否定他是因为他不认同她的意见或对她讲话不体贴。若男女能学习彼此肯定与认同，他们就不需争论了，他们可以平心静气讨论彼此的不同。

男人在犯错或忘记某项任务及责任时最敏感，这时他最需要她的爱，她如果在此时否定他，他会很痛苦，而她可能不知道这种态度会让他痛苦；她认为自己只是对他失望，但他却觉得她是在否定他。

女人透过眼睛和声调不知不觉地传达了否定的态度，她讲的话可能是包含着爱的，而她的表情和声调却是伤害男人的。他防御性的反应使她觉得她错了，他也不认同她，并认为自己是对的。

男人犯错或惹他爱的女人难过时，他们会倾向以争论的方式解决。

男人犯错或惹他爱的女人难过时，他们会倾向以争论的方式解决。如果他令她失望，他会想辩解她为何不应该难过，他认为他的理由会使她好过一点，他不知道在她难过时最需要的是被倾听与认同。

如何在没有争论的情况下表达彼此的差异

如果没有良好的角色典范，表达彼此的不同与意见不合会是件困难的工作，大多数人的父母不是不争论就是把争论扩大成吵架。以下要介绍男女如何在不知不觉间挑起争论，并建议一些良好的替代方法。

以下列出的每一种争论方式，我会先提供女人可能问的问题，再介绍男人对这些问题的可能解释。然后介绍男人可能会如何解释自己，以及女人如何从她所听到的判断自己不被认同。最后，我建议男女该如何表达自己以获得支持及避免争论。

解剖争论

1. 当他晚回家时

她反问的问题

当他晚回家时，她说："你怎么可以这么晚回来?"或："你为什么不打电话回来?"或："你以为我会怎么想?"

他的解释

她因他晚回来而难过时，他解释："桥上堵车。"或："有时候，人生不能完全如你愿。"或："你不能希望我老是准时。"

她如何能减少否定

她可以说："我不喜欢你晚回来，否则我会难过。下次你如果晚回来，请先打电话给我，我会很感激。"

他听到的讯息

他听到的讯息是："你没有充分理由可以晚回来！你没有责任感。我从不晚回来我比你好。"

她听到的讯息

她听到的是："你不应该难过，因为我有很好、很合逻辑的晚回来的理由。不管怎样，我的工作比你重要。你要求太多了。"

他如何能更加认同

他说："我回来晚了，对不起，让你难过。"更重要的是听她讲，别解释太多。尝试了解和认同她对爱的需求。

2. 当他忘记某些事时

她反问的问题

当他忘了做某些事，她说："你怎能忘记？"或："你什么时候记得过？"或："我怎能相信你？"

他听到的讯息

他听到的讯息是："你没有理由忘记。你又蠢又不能信任。我付出的比你多。"

他的解释

她因他忘了某些事而难过时，他解释："我真的忙忘了，这种事有时是没办法避免的。"或："这没什么大不了。虽然我忘记了，但并不表示我不关心。"

她听到的讯息

她听到的是："你不该为这种小事难过。你要求太多，你的反应太没理性。你活在一个幻想的世界里，实际一点吧！"

她如何能减少否定

如果她难过，她可以说："我不喜欢你忘记。"她也可以用另一种有效的方法，不要提起他忘了某些事，只说："如果你能够……我会很感激。"（他将会知道他忘了。）

他如何能更加认同

他说："我忘了……你生我的气吗？"然后听她说，不让她觉得生气是错的。她说时就会知道他有没有在听，她会马上觉得很感激他。

3. 当他从洞穴回来时

她反问的问题

当他从洞穴回来，她说："你怎么会这么没感觉、冷漠？"或："你能期望我有什么反应？"或："我应该知道你内心在想什么吗？"

他听到的讯息

他听到的讯息是："你没有理由离开我。你既残忍又没爱心，我嫁错人了，你伤我比我伤你还深。"

他的解释

当他从洞穴回来，她难过时，他解释："我需要一些时间独处，才两天而已，有什么大不了的？"或："我又没对你怎样，你怎么会这么难过？"

她听到的讯息

她听到的是："你不应该觉得受伤害或受遗弃，否则我不会同情你。你太爱要求、太爱控制。我要做我想做的事，不在乎你的感觉。

她如何能减少否定

如果她难过，她可以说："我知道你有时候需要离开，但你离开时，我很难过。我不是说你错了，但让你了解我的感觉对我很重要。"

他如何能更加认同

他说："我了解我离开时很伤人。我的离开一定让你很痛苦，我们来谈谈。"（只要她觉得有被倾听，就比较容易接受你偶尔需要离开。）

4. 当他令她失望时

她反问的问题

当他令她失望时，她说："你怎能这样做?"或："你为什么不照我们讨论的结果去做?"或"你不是说你会做这件事吗?"或："你何时才会弄明白?"

他听到的讯息

他听到的讯息："你没有理由让我失望。你是白痴，没有一件事做得好。除非你改，否则我不会快乐!"

他的解释

当他令她失望时，他解释："嘿，下次我会做好。"或："没什么大不了的。"或："我不了解你的意思。"

她听到的讯息

她听到的是："如果你难过，那是你的错，你应该有点韧性。你不应该难过，我不会同情你。"

她如何能减少否定

如果她难过，可以说："我不喜欢失望，我以为你会打电话回来。你不打没关系，但我要你知道，当你……我的感觉是……。"

她如何能更加认同

他说："我知道我让你失望，让我们谈谈……你觉得怎样?"让她谈，让她有被倾听的机会，她会好过一点。过会儿对她说："你要怎样才能感受到我的支持?"或："我现在该怎么支持你?"

5. 当他不尊重她的感觉并伤害她时

她反问的问题

当他不尊重她的感觉并伤害她时，她说："你怎么可以这么说？"或"你怎么可以这样对待我？"或："你为什么不能听我说？"或："你何曾关心过我？"或："我有像你这样的对待你吗？"

他听到的讯息

他听到的讯息是："你是个有虐待狂的坏人。我爱得比你深，我不会原谅你，你该受惩罚，该被赶出门。全都是你的错。"

你的解释

当他不尊重她的感觉，使她更难过时，他解释："看，我不是这个意思。"或："我在听你说话，看我现在做得多好。"或："我没有一直忽略你啊。"或："我并没有笑你。"

她听到的讯息

她听到的是："你没有权利难过，你太不讲理了。你太敏感，一定是出了什么问题。你真是个负担。"

她如何能减少否定

他如何能更加认同

她可以说:"我不喜欢你对我讲话的态度,请别再讲了。"或:"我不感激你做的打算,我要暂时停止说话。"或:"这种讲话方式不是我要的。我们重谈。"或:"我不要受你这种对待,我要暂停说话"或:"请你不要打岔。"或:"请你听我说。"(男人最能反应简短直接的话语。长篇大论或甚至连问问题都会得到反效果。)

他说:"对不起,我不应该这样对待你。"深呼吸,听她的回答。她可能继续说:"你从来不听我说。"当她停顿时,他说,"你说得对,有时候我没有听,真对不起,我不应该这样对待你……我们重来一次,这次我会表现好一点."重新讲话是防止争论扩大的好方法。如果她不想再讲,别让她觉得是她的错。谨记,如果你给她难过的权利,她会更接受你、更肯定你。

6. 当她不喜欢他匆匆忙忙时

她反问的问题

她抱怨说:"为什么我们总是匆匆忙忙的?"或:"为什么你老是匆匆忙忙的?"

他听到的讯息

他听到的讯息是:"没理由这么匆忙呀!你从没有让我高兴过,没有事情可以改变你,你真无能,显然一点也不在乎我。"

他的解释

她听到的讯息

他解释："这不太糟啊。"或："向来就是这样嘛。"或："我现在也没办法改呀！"或："别太担心，不会有事的。"

她听到的是："你没有权利抱怨。你应该感激你现在的拥有，不要这么不满意、不高兴。没什么理由好抱怨的，你总是拖人下水。"

她如何能减少否定

如果她难过，她可以说："我觉得我们总是匆匆忙忙的，我不喜欢。"或："我喜欢我们不匆忙的时候，讨厌有时候必须匆忙。你可以为我们下次的旅行多安排出十五分钟吗？"

他如何能更加认同

他说："我也不喜欢匆忙，我希望我们都可以慢下来。"他同意她的感觉。即使他有点喜欢匆忙，但在她沮丧时，他以同意她的感觉来给她最好的支持。

7. 当她在对话中觉得不被认同时

她反问的问题

当她在对话中觉得没有受到支持与认同时，她说："你为什么这样说？"或："为什么你必须用这种方式对我说话？"或："你关心过我说什么吗？"或："你怎能这样说？"

他听到的讯息

他听到的讯息是："你没理由这样对待我。你根本不爱我，你不在乎。我给你那么多，你却一点回报也没有！"

他的解释

当她因不被认同而难过时，他解释："你真没常识。"或："我不是这样说。"或："你说的我早就听过了。"

她听到的讯息

她听到的是："你没有难过的权利，你不理智又迷糊。我知道什么是对的，可是你不知道，我比你优秀，是你引起争论，不是我。"

她如何能减少否定

她可以说："你讲话好像在审判我，我不喜欢，我不应该受这种对待，请了解我。"或："我今天真难过，我知道不全是你的错，但我需要你了解我的感受，可以吗？"或者，她可以忽视他讲的话，直接要求说："我情绪很坏，你可不可以听我说一会儿？我会觉得好过一点。"（男人需要多多鼓励才会倾听女人说话。）

他如何能更加认同

他说："很对不起让你不舒服。你听到我说了些什么？"给她机会反映她所听到的，然后再说："对不起，现在我知道你为什么不喜欢。"稍微停顿，再听她说。不要试图去解释她所误解你的话。如果伤害已造成，只有被倾听才能治疗。也只有在伤害被认同与了解治疗后，解释才有帮助。

在困难时刻给予帮忙

任何关系都会遇上困难时刻，可能是由种种原因引起，如失业、死亡、生病，或只因没有足够的休息。在此困难时刻最重要的

事是尝试以爱、认同、肯定的态度沟通。另外，我们也必须接受和了解自己及我们的配偶都不是永远完美的。在关系中，若能成功学习沟通最轻微的难过，那么当大挑战突然出现时，我们就比较容易处理。

上面每个例子，我都把女人定为因男人所做或不做的事而难过的角色，当然男人也会因女人而难过，我上面所列的任何建议都适于运用在男女双方。你可以问你的配偶对以上的建议有何反应，这对我们的关系会有帮助。

当你不对配偶难过时，花点时间找出对你和配偶间最有效的话语。采用一些“事先预备好的同意语言”，对调和冲突引起的紧张气氛很有帮助。

谨记，不管你选择的语言有多正确，最要紧的是语言背后的感觉。就算你使用以上建议的话语，如果你的配偶没有感觉到你的爱、认同和肯定，紧张气氛仍然会继续升高。如我先前提到的，有时候避免冲突的最佳方式是采取低姿态，暂时休息一下，整理自己，这样才能以更多的了解、接受、认同和肯定聚在一起。

首次做这些改变时，可能会觉得很尴尬或做作。许多人会认为爱就是“照实说”，这过于直接的方法对听者的感觉没有帮助。一个人可以对自己的感觉诚实和直接，但表达的方式不能得罪或伤害别人。练习以上的某些建议，将可扩展你更体贴信任的沟通能力，一段时间后，这能力就成为你的一部分，自然而然地表现出来。

如果你的配偶尝试运用以上的某些建议，请谨记他们是为了更支持你。他们的首次表现可能不自然、不诚挚，数周内要改变一生的状态是不可能的，谨慎感激他们的每一步骤，否则他们会很快

放弃。

以爱的沟通避免争论

如果我们能了解配偶的需求，记得给予，情绪性的争论与吵架就可避免。以下的例子示范出女人在直接表达她的感觉时，如果男人认同那些感觉，就可免除争论。

我记得有次和我太太去旅行，当我们下了车，摆脱一周来的忙碌，轻松下来时，我希望邦妮能为我们这趟旅行感到高兴。她却深叹一口气说："我觉得我的人生是个又长又慢的折磨。"

我住口，深呼吸，然后回答："我知道你的意思，忙碌好像要把我们的人生拧干一样。"我说这话时，做了一个将抹布的水拧出的动作。

她同意地点头，突然因我的反应而惊奇地微笑，之后她改变话题，开始说她很兴奋来这趟旅行。若是六年前，事情不可能是这样结束，我们会争论，我会错误地责骂她。

我会因她说她的人生是又长又慢的折磨而难过，我会将此视为个人问题，觉得她在抱怨我，我会防御起来解释我们的人生不是折磨，她应该为度假而高兴。然后，我们会争论，度过一个又长又磨人的假期。这些都将会发生，因为我不了解也不认同她的感觉。

现在，我知道她只是在表达一个暂时性的感觉而不是针对我，因此，我不会防御。我说要拧出她的感觉，是一种认同。她的回应是非常接受我，我感受到了她的爱、接受与肯定。因为我学习认同她的感觉，她也获得了她应得的爱。我们没有争论。

第十章

异性的记分

有个男人认为他为女人做大事时得分很高，如给她买新车、带她去度假；当他为女人做小事时得分较低，如打开车门、送她花、拥抱她。根据这些记分，他相信只要集中他的时间、精力及注意力在为她做大事上，就可以满足她。但是这个公式无效，因为女人自有她不同的记分法。

不管爱的礼物是大是小，女人只记一分，每样礼物的价值都相等。大小不管，通通一分。但男人以为他给小礼物是一分，大礼物就有三十分，他就不了解女人的记分法和男人是不一样的。

不管爱的礼物是大是小，女人只记一分，每样礼物的价值都相等。

男人不知道女人将小事情看得和大事情一样重要，也就是说，对女人而言，一朵玫瑰和准时付租金得到的是相同的分数。如不了解这种记分的基本不同，男女在关系中会不断发生挫折与失望。

以下的例子说明这一点：

佩恩在咨询时说："我为强克做了许多，他却忽视我，他只关心他的工作。"

强克说："可是我工作的所得用来付我们漂亮的房子的贷款及旅行。她应该很快乐。"

佩恩回答："如果我们不能彼此相爱，我不在乎房子和旅行。我需要你给我更多。"

强克说："你似乎说你付出的比较多。"

佩恩说："是，我总是在替你做事，我洗衣、烧饭、清理房子，我做每件事，你只做一件事——去上班。虽然工作使你赚得钞票，你却期待我做每一件事。"

强克是个成功的医生，像大部分的专家一样，他的工作很费时间，但赚很多钱。他不了解佩恩为何这么不满，他以为每月底收到的高额支票使他至少可得三十分，现在自己开了诊所，收入加倍后，他以为可以得六十分了。他不知道支票只为他赚了一分，不管金额大小。

强克不知道在佩恩的看法里，他赚得越多，她失去的越多。他的新诊所需要他付出更多时间和精力，为了得到松懈，佩恩更加经营他们的个人生活和关系，当她付出更多时，她觉得自己每个月得到的是六十分，而他却认为只有一分，这使得她非常不高兴、非常

气愤。

佩恩觉得她付出很多，却得到很少，强克的看法却是认为自己给予的很多（六十分），所以也应从太太那里回收这么多，他认为他们的分数平等，除了她不高兴外，他很满意他们的关系。他责备她要求太多，他认为他不断增加的收入和她的付出相等，这个观念使得佩恩更加气愤。

他们听了我录音带上的关系课程后，都放弃彼此的责备，以爱来解决问题，因此原本可以走上离婚的关系改变了。

强克学知为太太做点小事可以创造很大的不同。他很惊讶当他开始对她多付出时间和精力时，事情会改变得那么快。他感激女人将小事看得和大事一样重要。他现在也了解他原来的工作为何只得一分。

佩恩确实有理由不高兴，她需要强克个人的精力、努力、注意甚于他们富有的生活型态。强克发现，只要少花点精力赚钱，多加一点点精力在正确的方向，他的太太就会更高兴。他知道过去为了使她高兴，花太多的时间工作，自从他了解她的记分方式后，他回家都是充满信心，因为他知道如何让她高兴。

小改变创造大不同

有许多方法可使男人不必做多少事就能得到配偶的记分，只要调整他原已给予的精力与注意力即可。但事实上即使多数男人知道也不愿麻烦去做这些事，因为他们不知道小事情对女人有多重要。在比较他为她做的大事后，他最终会真正相信小事是十分重要的。

有些男人可能以做小事来建立关系，但做一两次后就停止了，

他们透过神秘的直觉力量，把精力集中在为配偶做大事上，而忽略了可使女人满足关系的小事。为了满足女人，男人必须了解她对爱与支持的需求。

女人记分的方式不只是嗜好，而是真的需要。女人在关系中必须得到许多爱的表达才能感到被爱，一种或两种爱的表达，不管有多重要，都不能满足她。

男人很难了解这一点。有个探讨的方法是想像女人有个像汽车油箱般的爱槽，这个槽需要不时地加满。加满女人爱槽的秘密是做许多小事(可得许多分)。当爱槽加满了，女人就能感受到爱，而会回应给男人深爱、信任、接受、感激、赞美、肯定和鼓励。

以下是一百零一条男人可用来维持女人爱槽满注的方法。

让女人为你记分的一〇一条方法

1. 回到家，先别做其他的事，先找她，拥抱她。
2. 问她这天过得如何，包括她计划做的事。(如：你去看医生有什么结果?)
3. 练习听问题、问问题。
4. 同情她的问题，别试图解决她的问题。
5. 给她二十分钟非请求、专注的注意。(这时不要读报或分心。)
6. 犹如在特殊场合一样，给她一束花，让她惊喜。
7. 提前计划约会，不要等到周末，才问她想做什么。
8. 如果平时总是她做晚餐，或她太累太忙，请主动做晚餐。
9. 赞美她的外貌。
10. 她难过时，认同她的感觉。

11. 她累时，帮助她。
12. 旅行时，行程排松一点，让她不必太赶。
13. 如果你会迟到，打电话让她知道。
14. 当她请求支持时，你说好或不好时，别让她觉得她的请求是错的。
15. 不管何时她的感觉受了伤害，给她同情，并告诉她："很对不起，让你觉得受伤害了。"然后沉默，让她感受你了解她的伤害，不要提供解答或解释她的伤害不是你的错。
16. 不管何时，你需要离开时，让她知道你会回来，或告诉她你需要时间想一些事情。
17. 当你冷静下来回来后，用尊重的态度谈你困扰的事，她才不会把事情想得很糟。
18. 在冬天点燃火花。
19. 当她跟你讲话时，放下报纸或关掉电视，全神贯注听她说。
20. 如果平日是她洗碗，你偶尔也洗一下，尤其在她很疲倦时。
21. 她难过或疲倦时要注意她，问她要做什么事，然后帮她帮点"这些事。"
22. 出门时，问她需不需要你顺便买些东西回来，别忘了去买。
23. 让她知道你正打算小睡一下或想要出门。
24. 每天拥抱她四次。

每天拥抱她四次。

---

25. 上班时，打电话问她好不好，倾诉一些兴奋的事，或告诉她"我爱你"。

26. 每天至少告诉她几次“我爱你”。

27. 铺床，清理卧室。

28. 如果是她洗袜子，请把袜子翻正面，好让她省去这道手续。

29. 注意垃圾箱是否满了，把垃圾倒干净。

30. 如果你离城，打电话报平安，并留下可联络到你的电话号码。

31. 洗她的车。

32. 和她约会前，先洗你的车，并清理车内。

33. 做爱前先洗澡，如果她喜欢，再洒上一些古龙香水。

34. 当她对某些人生气时，把她带走。

35. 按摩她的背、颈子或脚。

36. 有时候，就算没有性爱，也要制造拥抱或柔情的气氛。

37. 她在倾诉感觉时，你要有耐心，不要看表。

38. 她和你看电视时，不要拿着遥控器转台。

39. 在众人场合表现你对她的感情。

40. 牵手时，不要让你的手软弱无力。

41. 了解她最喜欢的饮料，所以必要时，可把她喜欢的拿出来给她选择。

42. 出去吃饭时，建议去不同的餐厅，不要让她有寻找餐厅的负担。

43. 为她买戏剧、音乐会、歌剧、舞蹈或她喜欢的表演的入场券。

44. 制造你们俩人可以漂亮打扮的机会。

45. 体谅她的迟到或临时决定改变衣着。

46. 在公众面前，对她付出比别人更多的注意力。

47 把她看得比孩子还重要。让孩子看见是她最先引起你的注意和重视。

48. 买点小礼物——如一小盒巧克力糖或香水。

49. 买装饰品给她。(拿一张她的独照请店员帮忙选适合她的饰品。)

50. 在特殊的场合替她拍照。

51. 出去度个浪漫的短假。

52. 让她看见你把她的照片放在你的皮夹里,并不断更新照片。

53. 在饭店时,请饭店准备特别的东西,如一瓶香槟、苹果汁,或一束鲜花。

54. 给特殊节日写张短笺或做个标志,如结婚纪念日和生日。

55. 长途旅行时,由你开车。

56. 慢慢开车,保持安全,尊重她的选择。毕竟,她坐在危险的前座。

57. 注意她的感受,并说:“你今天看起来很高兴。”或:“你看起来很累。”然后问这样的问题:“你今天过得好不好?”

58. 带她出门时,学习辨认方向,这样她就不会觉得该对方向负责。

59. 带她去跳舞或一起上舞蹈课。

60. 写给她一张爱的短笺或诗,让她惊喜。

61. 用刚建立关系时的态度对待她。

62. 修理房子破损的东西,问:“房子里还有什么需要修理? 我还有时间。”不要做超出能力所能负担的事。

63. 帮她磨菜刀。

64 买一些好的超级强力胶，修补破损的东西。

65. 灯泡坏了，尽可能马上更换。

66. 帮助处理收拾垃圾。

67. 看到报上她有兴趣的部分，大声读出来或剪下来。

68. 整齐写下你接到她留给的电话留言。

69. 保持浴室地板干净，淋浴后，将地板擦干。

70. 为她开门。

71. 购物后，帮她提东西。

72. 为她提重的袋子。

73. 旅行时，负责提行李，负责将行李放进车中。

74. 她洗碗时、帮她刷锅子或做其他困难的事。

75. 制作一张“修理”表，放在厨房，一有多余的时间就为她做一些表上的事项，不要拖太久。

76. 她准备晚餐时，称赞她做的菜。

77. 听她谈话时，看着她的眼睛。

78. 和她讲话时，偶尔用手碰她。

79. 对她当天做的事以及她读的书、她接的电话表示兴趣。

80. 听她讲话时，适度地发嗯、哼、啊、哦之声，让她知道你对她所谈的有兴趣。

81. 问她现在的感觉。

82. 如果她生病了，随时问最新病情。

83. 她累时，替她泡杯茶。

84. 和她同时上床睡觉。

85. 出门前跟她吻别并说再见。

86. 对她讲的笑话或幽默发笑。

87. 她为你做事时，你要说谢谢。

88. 她做了头发后，要称赞她的新发型。

89. 增加两人独处的时间。

90. 亲密时刻或她分享脆弱感觉时，不要接电话。

91. 就算路程很短，也一起走。

92. 安排野餐。

93. 她操作洗衣机时，你把脏衣服收集到洗衣机旁。

94. 带她去散步。

95. 以商量的态度告诉她你要得到她所要的，也要得到你所要的。但要小心谨慎，不要成为殉道者。

96. 当你离家时，让她知道你想她。

97. 带她最喜欢的派或甜点心回家给她。

98. 如果平时是她买菜，有空时，陪她一起去买菜。

99. 在浪漫的场合吃少一点，才不会太饱和太累。

100. 要求她把她的想法列到这张表上。

101. 把马桶的垫圈放下。

做小事的惊人效果

男人为女人做小事的效果十分惊人，那可使女人的爱槽注满。当分数与女人心中期望的相等或几乎相等时，女人知道她是被爱的，她也会以信任和爱回报。只要她知道自己被爱，她可以毫无愤恨地爱她。

为女人做小事也是男人的治疗过程。事实上，这些小事也能治疗他的愤恨。他会开始感觉到力量与效力，因为她得到了她想要的关心。在这种情况下两人都获益。

男人需要什么

男人需要继续为女人做小事，女人需要特别注意感激他为她做的小事。她可以让他知道，他含笑说谢谢已得一分。男人需靠这种感激和鼓励来继续给予，如果女人觉得他的给予轻而易得，男人就会停止给予，因此女人必须让他知道她感激他的给予。

男人需要女人接受什么

女人必须接受男人将所有精力放在大事上及缩小小事重要性的天生倾向。接受这个倾向，不应视为对她的伤害，她可积极与他一起解决问题，而不要生气他给得太少，她可以重复让他知道她有多感激他为她所做的小事，及他的努力与周到。

如果他忘了做小事，她应记得这不表示他不爱她，而是他又把精神专注到大事去了。她可借由请求支持来鼓励他再度注意她，而不需要责备他。有了感激与鼓励，男人会逐渐学习将小事看得和大事一样重要，他会逐渐减少追求成功的冲刺，而多花点时间，与太太、家人轻松相处。

调整精力与注意力

我还记得第一次学习将精力调整到小事上的时候。我和邦妮刚结婚时，几乎是个工作狂，除了写书和教课外，每周还有五十小时的咨询实习。结婚第一年，她不断让我知道多么希望多和我相处，她不断告诉我她被遗弃与伤害的感觉。有时候她会以写信方式分享感觉，我们称之为情书。这些信总是包含了气愤、忧伤、惧怕、遗憾，而以爱作结束。第十一章我们将探讨更深入的方法及写情书的重要。她写情书告诉我把太多时间花在工作上。

亲爱的约翰：

我写此信与你分享我的感觉。我不是要你做什么，只是希望你了解我的感觉。

我气你在工作上花太多时间，我气你回到家什么也不留给我，我要更多的时间与你相处。

似乎你把诊所看得比我重要，这让我觉得受到伤害。你的疲劳也使我难过，我想念你。

我怕你不愿多与我相处，我怕自己成为你人生的另一项负担，我怕自己抱怨不休，我怕我的感觉对你一点也不重要。

如果这些话难以入耳，我感到抱歉。我知道你在尽力而为，我也感激你认真工作。

爱你的 邦妮

读了她被忽视的感觉后，我知道我给诊所的比给她的多。我把全部注意力都给了顾客，精疲力尽地回家而忽略了妻子。

当男人工作过度时

我忽略她不是因为不爱她或不在乎她，而是我没精力可给她了。我天真地以为，我尽力努力工作为她和家庭提供舒适的生活(更多的钱)。自从我了解她的感觉后，我设计了一个解决这个问题的计划。

我把每天和八个顾客会面改成七位，我假设我太太是我的第八位顾客。每天我提早一小时回家，我心里想，我太太是我最重要的顾客。我开始为她奉献，回到家就为她做小事。这计划马上就成功了，不只她比较快乐，我也比较快乐。

逐渐地，当我支持她和家庭的方式让我感受到被爱时，我就比

较不会拚命冲刺想成为伟大的成功者。我放慢了脚步，令我惊讶的是，不但我们的关系进步了，我的事业也更成功了，而我却不必像过去花那么多的时间在工作上。

我发现，在家的角色成功可反映在事业上。事业的成功不只靠努力工作，也依赖我取信于他人的能力。得到家人的爱，不只使我更有自信，其他人也会更相信我、更感激我。

女人能帮什么忙

邦妮的支持在这个改变里扮演一个很重要的角色。她除了分享诚实的爱之外，也坚持请求我为她做事，我做时，她给我许多感激。我逐渐了解做小事对彼此的爱多有帮助。我松了一口气，因为我不必刻意为爱做大事。

当女人给分时

女人拥有感激人生的大事和小事的能力，这是对男人的祝福，大多数男人都努力想飞黄腾达，他们相信飞黄腾达可使爱情弥坚。他们内心深处渴望别人的爱与赞美，他们不知道，不必飞黄腾达就可以得到爱与赞美。

大多数男人都努力想飞黄腾达，他们相信飞黄腾达可使爱情弥坚。

女人如能感激男人为她做的小事，就有能力治疗男人的沉溺。但她如果不知道“感激”对男人的重要性，就无法表达感激，而很可能让气愤恣意而行。

治疗气愤流行性感冒

女人天生就会感激小事情，但女人如感到被忽视，没有得到爱时，就难以自动感激男人为她所做的一切。她会气愤，因她觉得她付出的比他多，这气愤阻碍了她感激小事的能力。

气愤，就像得了流行性感冒，是不健康的。当女人气愤时，有否定男人为她所做的一切的倾向，因为根据她的记分法，她做的比他多。

如果男女得分的比率是十比四十，她会开始气愤，然后不知不觉间将他的十分和自己的四十分相比，得出他们关系的分数是三十比零。这似乎很合理，但却是不可信的。

她将自己的分数减去他的分数，使他得到零，但他不是零。他给的不是零，是十，可是他回家时，她冷漠的眼神和声音说他是零。她否定了他所做的一切，她对他的反应仿佛是他什么也没做——但他实际上是得了十分。

女人以这样的方式减男人分数的原因是她没有感受到爱，不平均的分数使她觉得她不重要。没有感受到爱，就算他的十分很合理，她也难以感激他。当然，这是不公平的，但事实上却是如此。

在这个观点下，男人在关系中就常常感到自己不受感激，失去做更多的动力。他也得到气愤流行性感冒，而她也更气愤，情况愈变愈糟，他的气愤感冒也更趋严重。

她能做什么

解决这个问题的方法是从双方的立场给与同情的了解——他需要被感激，她需要被支持，否则，病情会更严重。

解决她气愤的方法是她必须负起责任，她该对付出太多使分数不相等负责。得了感冒是需要休息的，在关系中付出太多也是

需要休息的,她需要让自己休息,并让配偶多照顾她。

女人生气时,通常不会给配偶支持的机会。如果他很疲倦,她就否定他做的事的价值,给他另一个零分,然后闭门谢绝他的支持。但她也可借由对付出太多负责而放弃责骂他,重新立一张记分表,给他另一次机会,理性地改善情况。

他能做什么

男人如果觉得没受感激,便会停止给予支持。但如果他了解她是因气愤而无法给分及感激他,他便会有责任地自动处理这种情况。

了解她再次付出之前必先收到,可使他减轻气愤。他可据此谨慎地付出爱情,不必要求短期内得到感激,给她一段从感冒复原的时间,如果他继续给予,她暂时停止给予而专心地收取他爱的支持,很快就可以得到平衡了。

为何男人给得少

男人几乎都是拿得多给得少,可能你会有这样的体验,女人通常抱怨男人刚开始时给很多爱,后来就变得比较被动,然而男人也觉得得到不公平的待遇,女人刚开始时,对男人又爱又感激,后来却逐渐变得易怒且要求过多。如果我们知道男女不同的记分法,这个谜就解开了。

以下是男人停止给予的五个主要理由:

1. 男人将公平性理想化了。

男人将他所有精力都集中在工作上,他以为工作的表现得了五十分,回到家后,就可以坐等太太给他五十分。他不知道她只给了他一分。他因以为自己早已给予很多,所以停止给予。

他以为工作表现得五十分以使和太太的分数相等是公平的，也是爱的行为，却不知道努力工作只得了一分。他只有了解和尊重女人对每个爱的礼物只给一分，才能建立公平的看法。

以下是对男女的实用建议：

男人：谨记女人将大事和小事都记为一分。对每一个爱的礼物她都一视同仁，她都需要——不管是大还是小。为了避免气愤，练习做一些可有大改变的小事情。不要期待女人对你满意，除非她得到丰富的爱的小表现及大表现。

女人：谨记男人是从火星来，不会自动去做小事情，他们给得少不是不爱你，而是他们认为早就给予了。试着不要把它当成是你个人的问题，而要以请求来反复鼓励他们的支持，不要等到你对他的支持绝望或分数不相等了才请求。她不要命令他支持，相信他会支持你，即使他需要一点小鼓励。

2. 女人将无条件的爱理想化了。

女人尽其所能地给予，但当她空虚时只注意到她回收得少。女人的记分法与男人不同，她尽情给予，以为男人也会和她一样。

如我们所知，男人的做法不一样。男人尽情给予，直到他发现分数不相等时，他便停止给予。男人通常给予很多，然后坐等回收。

当女人快乐地给予男人时，男人直觉地以为他得到许多分，他唯一要考虑的是自己给得不够。但当他发现他所得的分数很低时，他就不再给予了。

他知道自己已经给得很多，而女人还要求他给得更多时，他在给予时脸上就不会有笑容，心里很在意这件事。当女人脸上挂着笑尽情给予时，男人以为分数必然平等了，他不知道女人有神奇的

能力,能快乐地给予,直到分数是三十比零。以下是对男女的实用建议:

男人:谨记女人面带笑容给予时,并不表示分数接近相等。

女人:谨记你尽情给予时,男人得到的讯息是分数相等。如果你想要他多给点,你应该逐渐减少给予,让他多为你做小事,以请求他支持来鼓励他,记得事后要感谢他。

3. 男人一被请求就给予。

男人以能够自给自足为傲。除非必要,否则他们不会请求帮忙。在火星上,若别人不请求你就提供帮忙,是种鲁莽的行为。

相反的,金星人一旦爱上某人,就会尽其所能地提供支持,她们不等人家开口请求,她们越爱对方,提供的帮助就越多。

若是男人没有提供支持,女人会误以为他不爱她,她可能以不请求支持,等待他主动提供来考验他的爱,万一他不主动提供,她就对他生气。她不知道他正在等待她向他请求。

如我们所知,保持分数相等对男人而言很重要。当男人觉得在关系中他给予很多时,他会想要求更多的支持,他自然觉得有资格得到支持,因此要求得更多。相反的,当他在关系中觉得给予少,他就不会要求支持,但会想办法给予更多支持。

当女人不请求支持时,男人会误以为分数已相等,或他已给够了,他也不知道她正等持他提供支持。

以下是对男女的实用建议:

男人:谨记女人需要支持时不会直接讲出来,她会期待你主动提供,以表明你的爱。练习用些小方法提供她爱的支持。

女人:谨记男人不断在寻找暗示他何时及如何给予更多的线索。他等待被请求。他似乎只有在她要求更多和告诉他需要给得

更多时才能得到必要的回馈。另外,她请求时,他才知道要给予什么,但她如果不请求,许多男人就不知该怎么做。甚至男人也知道自己给得少,但除非她用些小方法请求支持,否则他会把他的精力放在大事上,如工作,他以为飞黄腾达、赚更多钱就是帮助她。

4. **即使分数不相等,女人也会说"好"。**

男人不知道当他们请求支持时,即使分数不相等,女人也会说"好",只要能支持她们的男人,她们必全力以赴。但是只要一觉得付出的比收到的多,她就会气愤你没提供更多的支持给她。

男人误以为女人对他的要求说"好"时,她也平等地收到她所要的。分数分明不相等,他却误以为相等。

我记得结婚前两年,我每个星期带太太去看一次电影,有天她很生气地对我说:"我们总是按你意思做事,从没按我意思做事。"

我十分惊讶,我以为她说"好"是因为和我一样喜欢看电影,很高兴每星期去一次电影院。

她偶尔会建议我去看城里的歌剧或听交响乐,当我们开车路过本地的一所剧院时,她会提醒说:"这出剧似乎很有趣,真想看。"

几天后我说:"我们去看电影,这电影很好。"

她很高兴地说:"好。"

我又误以为她和我一样高兴去看电影。事实上她是高兴和我在一起,她真正想看的是本地的文化活动,这是她老在提醒我的,但为了使我高兴,她总答应看电影,我没想到她是牺牲了她想要的。

以下是对男女的实用建议:

男人:谨记如果她对你的要求说"好",并不表示分数相等,就算她心里的分数是二十比零,她也会高兴地说:"是,我正要拿你的

衣服去洗。”或：“好，我会替你打电话。”

赞同你要做的并不表示那就是她要做的。问她想做什么，收集她感兴趣的资讯，然后带她去那些地方。

女人：谨记如果你对男人的要求马上说“好”，他会以为已给得更多，或分数至少已相等。如果你给得多，收到得少，就不要答应他的要求，反而要高兴地请求他为你多做些事。

5. **男人和女人的分数。**

女人不知道当男人觉得没有被爱与支持时，他会扣女人的分数。当女人对男人的反应是不信任、拒绝、否定或不感激时，他会给她负的分数或扣分。

例如，男人若因太太没有感激他所做的事而觉得受伤害，他会拿掉她原来已得的分数。如果她已得十分，他可能会把她的十分都拿走。如果他受的伤害更深，他甚至会给她负二十分，结果她由原来拥有十分变成欠他十分。

女人对这点十分困惑。她可能给出了相等的三十分，但男人一生气，就把她的三十分拿掉了。他心里认为不给她任何事是对的，因为她拥有他，他认为这是公平的，但事实上却很不公平。

扣分会破坏关系，使女人觉得不受感激、男人付出得更少。如果她偶然出现否定的表达方式，他心里也会否定她所给予的爱的支持，失去主动给予的力量，而变得被动。以下是对男女的实用建议：

男人：谨记扣分不但不公平也无效。当你觉得被冒犯或伤害时，原谅她，[illegible]她对你所有的好，而不要以否定来扣她分。以请求她给予你要的支持代替处罚，她将会顺从你所要求的。以尊重的态度让她知道她对你的伤害，然后给她道歉的机会，你会因给

她支持你的机会而心里好过一点。谨记她是金星人——她不知道你要什么，也不知道如何伤害了你。

女人：谨记男人有扣分的倾向。有两个方法可保护你自已免于这种虐待。

第一个方法是了解他拿掉你的分数是错误的，尊重地让他知道你对此事的感觉。下一章我们将探讨表达困难和消极感觉的方法。

第二个方法是了解男人觉得没有爱或被伤害时，会拿掉女人的分数，但只要他感到被爱与支持，他马上会把分数还回来。只要他因做小事得到更多的爱，他的扣分就会越来越少。试着了解他对爱的不同需求，让他免于伤害。

当你已了解他所受的伤害后，让他知道你为此感到抱歉。最重要的是，给他没得到的爱。如果他觉得没受到感激，给他需要的感激；如果他觉得被拒绝或被操纵，给他需要的接受；如果他觉得不被信任，给他需要的信任；如果他情绪不好，给他需要的赞美；如果他觉得不受肯定，给他需要和应得的肯定。若男人感受到爱，他会完全停止扣分。

以上过程最最困难的部分是知道是什么伤害了他。通常男人孤立到他洞穴时，他不知道是什么伤害了他，等他出来后，通常也不谈此事。那么女人如何能知道真正伤害他感觉的是什么？读这本书，了解男人对爱的不同需要是个好的启蒙。

女人要学习了解男人受伤害的另一个方法是沟通。如我先前所提，女人越能以尊重的态度开放分享她的感觉，男人就越能开放分享他的伤害和痛苦。

男人如何给分

男人的给分法和女人不同。每次女人因男人为她做事而感激他时，他会觉得被爱，然后给她一分以回报。对男人而言，除了爱以外，他不要求任何事，女人不知她们的爱有这么大的力量，却花费许多不必要的时间做超出自己负荷的事以赢得男人的爱。

当女人感激男人为她做的事时，男人就得到了他需要的爱。谨记男人的基本需要是感激。当然，男人在做家常琐事时，也需要女人对等的参与，但他如果没有受到感激，她的参与反而会显得没有意义，对他完全不重要。

男人在做家常琐事时，也需要女人对等的参与，但他如果没有受到感激，她的参与反而会显得没有意义，对他完全不重要。

同样的，男人若没有替女人做许多小事，女人也不会感激他为她做的大事，男人应做许多小事以满足她被照顾、被了解和被尊重的基本需求。

男人爱情的主要来源是女人对他行为的反应。他也有爱槽，但他的爱槽不必靠着她为他做事来注满，而是靠她对他的反应或对他的感谢来注满。

女人为男人准备晚饭，他给她一分或十分完全依据她对他的感觉，如果她对他生气，他可能会给她很少的分数，甚至给负分。满足男人的秘密是学习透过你的感觉去表达爱，而不必透过你的行动。

有一个哲学性说法：女人觉得爱时，她的行为会自动表达；而

男人以爱的行为表达自己时，他的感觉会自动跟着行为走，变得更有爱。

男人即使对女人没有爱的感觉，他也可以决定为她做些爱的举动。如果他的表现被收到与感激，他会开始对她产生爱。“做”是男人引燃爱情之火的好方法。

然而，女人却十分不同。如果女人没有感到爱、开心、了解或尊重，她就不觉得自己被爱，这反而会燃起她的愤怒。她会将精力放在治疗消极感觉上，并决定不再付出更多。

男人必须排出“爱的行为”的优先顺序，以确信符合了配偶的爱情需求。此举可使两人都打开心胸，感觉更多的爱。当男人成功的满足女人时，他的心胸就开放了。

女人必须排定“爱的态度与感觉”的优先顺序，以确信满足了配偶的爱情需求。当女人能够向男人表达她的爱情态度和感觉时，他会想主动给予更多，女人也会更开放心胸。她的开放心胸使她能够得到需要的支持。

男人真正需要爱时，女人有时不知，此时女人的得分可能是二十到三十分。以下有些例子：

女人如何得高分

事　　件	他给的分数
1. 他犯错，她没有说：“我告诉过你。”或提供忠告。	10—20
2. 他令她失望，她没有责怪他。	10—20

3. 他开车时迷路了,她没当一回事。	10—20
4. 他迷路,她当成是件好事,说:"如果不是走错路,我们还看不到这漂亮的落日呢!"	20—30
5. 他忘了顺路带回某些东西,她说:"没关系,下次记得带回来。"	10—20
6. 他又忘了带某些东西回来,她用耐心、信任的口气说:"没关系,下次你会带回来吧?"	20—30
7. 当她伤害了他而又能了解他的伤害时,她向他道歉并给他需要的爱。	10—40
8. 她请求支持,但他说不,她不因他的拒绝而受伤害,反而相信只要他能,他一定可给予支持。她没有拒绝他或否定他。	10—20
9. 她又请求他支持,他又说不。这时,她没有让他觉得他错了,而是理解他此刻无暇顾及她的请求。	20—30
10. 当他以为分数已将近相等时,她请求他支持,不带强求口吻。	1—5
11. 当她难过时,她不带强求口吻地请求支持,或他知道她已付出很多。	10—30
12. 他孤立时,她没有让他觉得内疚。	10—30

13. 他从洞穴回来时，她欢迎他，没有责备也没有拒绝。	10—20
14. 他为错误道歉，她以爱和原谅接受。他犯的错愈大，他给的分数愈多。	10--50
15. 他要求她做某些事，她说不，但没列出一大堆理由。	1—10
16. 他要求她做某些事，她心情愉快地答应。	1—10
17. 吵架后，他想和好如初，开始为她做些小事，她表示了对他的感激。	10—30
18. 他回家时，她很高兴看到他。	10—20
19. 她觉得没有受到肯定，但没有表达出来，而是到另一个房间调整自己，然后以爱心回到他身边。	10—20
20. 在特殊场合，她故意忽视他所犯下的可能引起她难过的错误。	20—40
21. 她真正喜欢与他享受性爱。	10—40
22. 他忘记钥匙放在哪里，她没有把他当成没责任的人。	10—20
23. 当他带她上餐馆或看电影时，她很巧妙或愉悦地表达她的失望或不喜欢。	10—20

24. 他开车或停车时，她没有给忠告，事后还感谢他到达目的地。　10—20

25. 她请求他的帮忙而不数落他的错误。　10—20

26. 她平静地表达她的消极感觉，没有责怪、拒绝，或否定他。　10—40

女人何时可得更多分

以上每个例子都泄露了男人和女人不同的记分法，但女人不需要做到以上所有的需求，这些例子是说明他最脆弱的时候，如果她能支持他的需要，他给分会很慷慨。如我在第七章提及的，女人在困难时刻给予爱的能力就像波浪起伏。当女人给予爱的能力增加(在波浪的高点)，也就是她能获得许多加分的时候。

正如女人给予爱的能力会波动，男人对爱的需求也会波动。在以上每个例子中，男人给分没有固定的数目，而是有个弹性范围；他越需要她的爱时，会给她越多的分数。

例如，当他犯错或害羞时，更需要她的爱，因此只要她的反应很支持，他就会给很多分。犯的错越大，他给她的爱打分越高。如果他没有收到她的爱，他会扣她分数，若他因犯大错受拒绝，他会扣她许多分。

当男人犯错或害羞时，更需要她的爱……他犯的错越大，给的分数越多。

男人为何自卫

当女人因男人犯错而难过时，男人可能会很生气。他的生气与他所犯的错误大小成正比，小错误只使他稍微自卫，大错误则使他的自卫很强。有时女人不了解为何男人不为他的大错误道歉，原来是他怕她不原谅他。他会因她的难过而恼羞成怒。扣她的分数。

当男人处在消极状态时，……以低姿态对待他，视他为过境的龙卷风。

当男人处在消极状态时，她若能以低姿态将他视为过境的龙卷风，风过后，他会因她没怪罪他或试图改变他而给她丰厚的加分。若她试图使龙卷风停息，只会造成大混乱，他会责备她的阻扰。

对许多女人来说，这是个新观察，因为在金星上，当某人难过时，金星人从不会忽视她或考虑采取低姿态。金星上没有龙卷风，某人难过时，金星人都聚在一起，问许多问题以了解她为何困扰，相反，龙卷风过境火星时，火星人都寻找沟渠蹲下来。

男人扣分时

了解男人不同的记分法对女人很有帮助。男人扣分使女人困惑，不敢分享她们的感觉，当然，如果所有男人都能了解扣分的不公平，并在一夜之间改变那该有多好，但改变是需要时间的。不管如何，能让女人安心的是男人像扣分那么快地把扣分收回去。男人扣分就像女人付出比他多时的愤怒感觉，她从自己的分数中减

掉他的分数，给他零分。此时，男人只要了解她患上了气愤流行性感冒，给她更多的爱就行了。

同样，男人扣分时，女人就了解他有他自己的气愤流行性感冒，他需要更多的爱以痊愈。女人给了他爱，他会给她加分，以使分数再一次相等。

透过学习男人如何给高分，女人在她男人冷淡或受伤害时有了新的支持限界，她可由她应做的小事中(前述的一百零一条方法)更成功地把精力集中在给予他所需的。

牢记我们的不同

男女都可由了解双方记分法的不同而获得很大的利益。改善关系不必花额外的精力，也不要害怕困难。只要我们学习如何将精力直接放在配偶会全心感激的方向上，关系就能维持得十分美好。

第十一章

如何沟通困难的感觉

当我们难过、失望、沮丧或生气时，就很难以爱的方式沟通。消极的情感一出现，我们就会倾向立刻失去信任、关心、了解、接受、感激、尊重等爱的感觉，此时，即使出发点很好，谈话也会变成吵架，在这充满火药味的时刻，我们忘了如何以双方都有效的方式沟通。

遇上这种情况时，女人会不知不觉间倾向责骂男人，使他为他的行为感到内疚，女人假设了最坏的情况，口气像批评和气愤，而无视于配偶已尽力而为了。当她的消极感觉波动时，更难以信任、接受、感激的方式说话，她不知道她的态度对她的配偶有多大的伤害。

男人难过时，倾向于责难女人和她的感觉，当他的消极感觉波动时，很难以关心、理解、尊重的方式说话，他同样也不知道他的消极态度对她伤害有多深。

说话有时是没有效果的，幸好有另一种替代方式——以写信给配偶代替口头上与配偶分享感觉。写信可使你听听自己的感觉，不必担心会伤害配偶。透过自由的表达和倾听自己的感觉，你自然能把自己调整得更具爱心。男人写信会变得更关心、理解和尊重；女人写信则会变得更信任、接受和感激。

写出你的消极感觉是测知自己声音多不具爱心的好方法，也可以减轻消极情感的强度，给积极感觉更多复活的空间。调整自己之后，你可以更具爱心的方式和配偶说话——一个较少责难或批评的方式。这样，你被了解和被接受的机会将大大增加。

写了信后，你可能觉得不需要再谈话了，你可以更愿意为配偶做些事。不管你写信是要分享感觉还只是要让自己好过一点，最重要的是坦诚写下感觉。

不管你写信是要分享感觉还是让自己好过一点，最重要的是，诚实写下感觉。

你也可以在心里使用同样的方法。谈话时多抑制自己的情绪，过后在心中回想发生的事，运用你的想像力想像你正在说你的感觉、想法和需求——不用任何方式矫饰自己。经由持续的内在对话表达内在最真实的感觉，你会突然摆脱消极的控制。不管你是写下自己的感觉或在心里做对话，你的消极感觉都会变弱，积极

感觉会再度出现。情书技巧大大增加了这个过程的力量和效率。写情书的技巧也可只运用在心灵上。

情书技巧

减轻消极感觉，以爱沟通的最好方式是使用情书技巧。以特殊的方式写出感觉会自动减少消极情感，增加积极感觉。情书技巧可以改善写信方法，以下是情书技巧的三部分。

1. 写一封表达你的气愤、伤心、害怕、后悔和爱的感觉的情书。

2. 写一封表达你想听听你配偶说什么的回应信。

3. 和配偶分享你的情书和回应信。

情书技巧很有弹性。你可以选择以上三部分，或其中一部分，例如，为了更好地调整自己、使自己更具爱心，然后心平气和地对配偶说话，你可以练习第一部分和第二部分。

三部分都做，会对你们两人都起到平复内心烦恼的作用，但有时会显得太消耗时间或不适当。有些情况下，最有力的技巧是第一部分。让我们探讨一些该如何写情书的例子：

步骤1：写情书

找个安静的地方，写封情书给配偶。每封情书都表达你的愤怒、悲伤、恐惧、后悔与爱的感觉。这个方法能够使你充分表达和了解你所有的感觉，以致能够以更有爱心的方式与配偶沟通。

我们难过时通常会有许多感觉，例如，配偶令你失望时，你可能气他不够敏感、气她不知感激；伤心他只有工作没有你、伤心她不信任你；害怕她不再原谅你，害怕他不像你那样懂得关心。但同

时你又爱你的配偶，希望得到配偶的爱与关注。

我们通常需要先感受到消极的感觉才能发现爱的感觉，表达了四个层次的消极感觉后（气愤、伤心、害怕、后悔），我们才能真正感受和表达爱的感觉。写情书可自然减少消极感觉，使我们能更完全地体验积极感觉。以下是些写情书的基本指导原则：

1. 读情书给配偶听，假设配偶正以爱和理解听你读。

2. 每封信包括五种感觉，先是气愤，然后是伤心、害怕、后悔，最后是爱。

3. 用一些句子描述每种感觉，保持五种感觉的句子长度相等。描述要简单明了。

4. 每写完一种感觉，停一下，让下一个感觉涌上。然后写下那种感觉。

5. 爱的感觉没出来以前不要停止写信，耐心地等待爱出现。

6. 在信末署名。再想想你需要什么，写入附注。

为了简化你的信，也许你希望以下面所列的模式来作为你写情书的指导。

情书

亲爱的——

我写这封信与你分享我的感觉。

1. 表达气愤

- 我不喜欢……
- 我觉得沮丧……
- 我气……
- 我觉得困扰……
- 我要……

2. 表达伤心

- 我感到失望……
- ……令我伤心
- 我觉得受到伤害……
- 我要……

3. 表达害怕

- 我烦恼……
- 我害怕……
- 我惶恐……
- 我不要……
- 我要……

4. 表达后悔

- 我感到害羞……
- 我很抱歉……
- ……令我羞愧
- 我不要……
- 我要……

5. 表达爱

- 我爱……
- 我要……
- 我理解……
- 我原谅……
- 我感激……
- 我谢谢你……
- 我知道……

附注：我希望能听到你的反应。

以下有一些典型的情况和简短的情书，可帮助你了解这个技巧。

与健忘有关的情书

汤姆打盹过了头，忘记带女儿去看牙医，他的太太爱莎十分生气，但她不愿意直接以愤怒和否定面对汤姆，她坐下来写情书。之后，她能以更恰当的方式亲近汤姆。

爱莎因写了这封信而不觉得需要教训或拒绝她丈夫。他们那晚没有争论，反而享受了一个愉快的夜晚。下一个星期，汤姆带女儿去看牙医了。

这是爱莎的情书：

亲爱的汤姆：

1. 气愤：我很气你忘了，气你睡过头。我恨你每次一打盹就把什么都忘了。我不愿再觉得这件事都是我的责任。你期待我做每一件事，我累了。

2. 伤心：女儿错过了看牙医的时间使我伤心，你的健忘也让我伤心。我伤心我似乎不能依赖你，我伤心你把精神都放在工作上，拖着疲惫的身子回家，只留给我一点点时间。你看到我时，冷冷淡淡的，让我觉得受到伤害，你的健忘也伤害了我，好像你一点也不在乎我。

3. 害怕：我害怕我必须做每一件事，我害怕信任你，我害怕你不在乎我，我害怕又要负起责任。我不要什么事都做，我需要你的帮忙，我不要什么事都做，我害怕你不负责任，害怕你工作过度，害怕你劳累生病。

4. 后悔：你与医生失约令我害羞，你迟到也令我害羞。我很抱歉凡事要求你，抱歉没有接受你，羞愧没有更爱你。我不要拒绝你。

5. 爱：我爱你，我了解你很累。也知道你在尽力而为，我原谅你的健忘。谢谢你和医生再约时间，谢谢你愿意带女儿去看牙医。我知道你关心我们，我知道你爱我。我人生中有你实在很幸运，我想要和你共度有爱的夜晚。

你的爱 爱莎

注：我想听到你说愿意下星期带女儿去看牙医。

与冷漠有关的情书

吉米隔天早上就要出差旅行，当晚，他太太维吉尼亚想和他亲热点。她拿了一个芒果到卧室给他吃，他正躺在床上看书，简单地告诉她他不饿。维吉尼亚觉得受到拒绝，她走开，虽然内心受到伤害，并且生气，但她没有回来抱怨他的无礼与迟钝，她坐下来写情书。

写完情书后，她觉得比较能接受与给予。她回到卧室说："你明天就要离开了，我们今晚应好好相处。"吉米放下书，他们有了一个亲密、愉快的夜晚。写情书帮助维吉尼亚产生力量直接得到配偶的注意。她甚至不需拿情书给配偶看。

这是她的信：

亲爱的吉米：

1. 气愤：明天你就要出差，今晚你却一直在看书，使我十分难过。我气你忽视我，气你此时不想与我共度。在你眼中，有些事总比我重要。我要知道你爱我。

2. 伤心：我伤心你不愿与我在一起，我伤心你对工作过度卖力，我伤心你老是这么忙碌，我伤心你不愿和我说话。你的不关心伤害了我。我似乎可有可无。

3. 害怕：我害怕你不知道我为何难过，害怕你不在乎我，害怕与你分享我的感觉，害怕你会拒绝我，害怕我们越离越远，而我无力挽回。我害怕自己成为乏味的人，害怕你不喜欢我。

4. 后悔：我硬要与你共处使我害羞，我也为自己的难过感到害羞。请原谅我讲话带命令口吻，原谅我没有更有爱心与接受。很抱歉你不想与我在一起时，我冷漠的态度。很抱歉我没给你另一个机会，很抱歉我停止了对你的爱与信任。

5. 爱：我爱你，所以才会买芒果讨你高兴。我想多花时间和你在一起，我要有个别致的夜晚。我原谅你对我的冷漠，原谅你没有立即回应我。我了解你正沉醉在阅读中。让我们有个亲密的夜晚好吗？

我爱你　维吉尼亚

注：我希望听到你说："我爱你，维吉尼亚，我也想与你共度热情之夜，我出差时会想念你。"

与争论有关的情书

迈可和费妮莎对怎么花钱有了分歧。数分钟后，他们开始争论。当迈可发现他正在咆哮时，他马上停下来，深深吸了一口气，然后说："我需要一些时间想想这件事，然后再谈。"他到另一房间写出自己的感觉。

写完信后，他回来继续谈。他的理性使他们能够和谐地解决问题。这是他的情书：

亲爱的费妮莎：

1. 气愤：我气你这么情绪化，气你误解我，气你在我说话时不能保持冷静，气你这么敏感，这么容易受伤害，气你不信任我、拒绝我。

2. 伤心：我们的争论使我伤心，使我觉得你怀疑我、不信任我、不爱我。

3. 害怕：我害怕犯错，害怕做了令你难过的事，害怕分享我的感觉，害怕你怪罪我，害怕无能为力，害怕你不感激我，害怕在你难过时和你说话，我不知道该说什么。

4. 后悔：我抱歉伤害了你，抱歉没有同意你的意见，抱歉自己变得这么冷酷，抱歉反对你的意见，抱歉我急率地想做事，抱歉我使你难过，你不该受到这种对待。

5. 爱：我爱你、而且要尽力爱你。我想我现在可以倾听你的感受，我要支持你。我知道我伤害了你的感觉，我很抱歉没有认同你的感觉。我真的非常爱你，我要成为你的英雄，我要你赞美我，我要我有自己的个性，也要支持你有你的个性。我爱你，此时我们谈话，我会更有耐性、更理性。你应得到这种待遇。

我爱你　迈可

注：我希望听到你的回应是："我爱你，迈可。我很感激你的理解与体贴，我相信我们可以把问题解决掉。"

与挫折和失望有关的情书

珍给她丈夫比尔留话，请他带些重要的信件回家。但比尔没收到留话，两手空空回家。珍的反应是强烈的挫折和失望。

虽然比尔没有错，但珍不断说那些信件对她的重要及她的失

望时，比尔觉得自己受到谴责和攻击。珍不知道比尔将她的挫折和失望归于自己身上，他几乎要爆发出来，他试图让她觉得她的难过是错的。

为了不把自卫的感觉发泄给她，也为了不想破坏这个晚上，他聪明地决定花十分钟写情书。写完后，他充满爱意地拥抱太太，说："我很抱歉没有帮你拿信。我真希望我收到你的留话。你还爱我吗？"珍以爱和感激回应。这晚他们以热情取代冷战。

这是比尔的情书：

亲爱的珍：

1. 气愤：我不喜欢你难过，不喜欢你骂我。我气你这么不快乐，气你见到我这么不高兴。好像我没把事办好。我要你感激我，高兴看到我。

2. 伤心：我伤心你的挫折与失望，我伤心你和我在一起时不快乐，伤心你的不快乐阻碍了我们的爱情，伤心你不感激我们共创的美好事物，伤心我没有把你要的信件带回来。

3. 害怕：我害怕不能使你快乐、害怕你会整晚都不快乐，害怕亲近你或疏远你，害怕需要你的爱，害怕我不够好，害怕你会因此而反对我。

4. 后悔：我很抱歉没有带信回来，抱歉使你不高兴，抱歉没想到打电话给你。我不想使你难过，我要你高兴看到我。我有四天假期，我要这假期充满意义。

5. 爱：我爱你，我要你快乐。我知道你难过，知道你也需要时间面对自己的难过，知道你不想破坏我的感觉，你只需要拥抱和同情。真对不起，有时候我不知道该怎么做，反而让你觉得自己错

了。感谢你是我妻子,我爱你如山高海深。你不必强求自己做事尽善尽美,也不必强求自己快乐。我了解你现在正为信件而难过。

我爱你　比尔

注:我想要听到的回答是:"我爱你,比尔。我感激你为我做的许多事,感谢你是我丈夫。"

步骤2:写回应信

情书技巧的第二步是写回应信。当你表达了积极和消极的感觉后,再多花三到五分钟写回应信,这样做可以平复你心中的不适。在这封信里,你可以写下希望从配偶那里得到的回应。

方法是,想象你的配偶非常有爱心地回应你受伤的感觉——你在情书中表达的感觉。写一封信给自己,假装那是配偶的回应信。信中包含所有你希望从配偶口中听来的关于你所表达的伤害的事,你可从以下的句子开始:

- 谢谢你……
- 我理解……
- 抱歉……
- 我要……
- 我爱……

有时候,写回应信比写情书更有力。写下确实想要和需要的东西,我们就会有更多的机会去获取我们应该得到的支持。当我们想象配偶爱心的回应时,心里就会比较好过一点。

有些人容易写出他们的消极感觉,但很难发现爱的感觉,这时,写回应信探讨他们想听到什么就显得特别重要了。感受你以配偶身份支持自己时有何反抗,这可帮助你了解在事发当时要配

偶以爱相待有多困难。

如何了解配偶的需求

有时女人反对写回应信，她们期望配偶知道该说什么。她们有个藏在心中的感觉："我不要告诉他我的需求，如果他真的爱我，他应该知道。"此时，女人应记得男人是从火星来，他真的不知道女人的需求，需要有人告诉他。

男人的反应通常是他那个星球的反映，而非他对她的爱的反映。如果他是金星人，他会知道该说什么，但他不是，男人真的不知道该如何回应女人的感觉。我们的文化大都没有教男人该如何知道女人的需求。

如果男人曾看过父亲对母亲的难过所表现的爱心言语，他就会比较知道该说什么。写回应信是教男人了解女人需求的最好方法。

写回应信是教男人了解女人需求的最好方法。

有时女人问我："如果我去告诉他我想听什么，而他也说了，怎么知道他是不是只说说而已？我怕他不是真心诚意。"

这是个重要问题。如果男人不爱女人，他就不必担心她需要什么，但若他的回应符合她的要求，那么他就是真的试着去回应。

如果他的语气不够诚恳，那是因为他在学习新的东西。学习新的回应方式令人显得笨拙，他这时需要许多感激与鼓励，他需要配偶告诉他，他在正确的轨道上。

如果他支持她的心意不够诚恳，也不要太耿耿于怀，因为他会害怕他的努力白费。如果女人感激他的心意，下次他会更有安全

感、更诚恳。男人并不笨，如果他感到女人接受他，而他的回应可得到积极结果，他就会回应，只是要花点时间。

妇人也可由听取男人的回应信而学习了解男人的需求。女人常被男人的反应搞乱了，她不知道为什么他拒绝她的支持，她误解了他的需求。有时候她会反抗他，因她以为他要她放弃自己，但事实上，他是在要求她相信、感激、接受他。

为了获得支持，我们不仅要教会配偶了解我们的需求，也必须乐意接受支持。如果说："你怎么做也无法让我开心。"不但有负作用，也会伤害配偶。

以下是情书与回应信的例子。注意，回应仍是在附注里，但比以上的例子更长、更仔细。

与他的反抗有关的情书和回应信

席乐莎请求丈夫保罗支持时，他不但反抗她，还把她的要求视为负担。

亲爱的保罗：

1. 气愤：我气你反抗我，气你没有帮助我，气我总是必须要求。我为你做得太多了。我需要你的帮忙。

2. 伤心：我伤心你不帮助我，我伤心我是这样孤独，我要多和你一起做事，我怀念你的帮助。

3. 害怕：我害怕请求你的帮助，害怕你生气，害怕你的拒绝会伤害我。

4. 后悔：抱歉我让你这么生气，抱歉我骂你、批评你，抱歉我没有给你更多感激，抱歉我因为做得太多，而要求你要和我做的一样多。

5. 爱：我爱你，我理解你在尽力而为，我知道你关心我，我要以更有爱心的方式请求你。你是我们孩子慈爱的父亲。

我爱你　席乐莎

注：我想要听到的回应是：

亲爱的席乐莎：

谢谢你如此爱我，谢谢你向我说出你的感觉。我了解我把你的需求当成要求时、对你是一种伤害。我了解我反抗你时，对你也是伤害。我抱歉不能时常帮助你。你应获得我的支持，而且我要更加支持你，我真的爱你，也高兴有你为妻。

我爱你　保罗

步骤3：分享你的情书与回应信

分享信十分重要，因为：

- 可给你的配偶支持你的机会。
- 使你获得自己需要的支持。
- 以爱与尊重的方式给予配偶必要的回馈。
- 可促进关系的改善。
- 可教导你的配偶知道什么对你最重要，也可教导他如何成功地支持你。
- 沟通破裂时，可帮助夫妻再交谈。
- 可教导我们如何以安全的方式来听消极的感觉。

以下有五个分享信件的大纲，每个例子都假设是女方写信，但这方法用在男方写信上也有同样效果。

1. 他大声读她的情书和回应信，然后握着她的手，有爱心地

讲她希望听到的话。

2. 她大声读她的情书和回应，他倾听，然后握着她的手，有爱心地讲她希望听到的话。

3. 他先对她大声读她的回应信，再读情书，这样他先知道该如何回应后，就不容易接受消极的感觉。先让他知道她对他的要求，这样他在听到消极感觉时才不会惊慌失措。他读完她的情书后，握着她的手，有爱心地讲她希望听到的话。

4. 她先对他大声地读她的回应，再读情书。最后，他握着她的手，有爱心地讲她希望听到的话。

5. 她把信给他，他私下在二十四小时内读信，读完后，他感谢她写信，握着她的手，有爱心地讲她希望听到的话。

如果配偶不能以爱回应，该怎么办

男女因过去的经验不同，有些人很难倾听情书，这时就不应该期待他们读信。但如果你的配偶选择听信，有时，他们不能马上以爱回应。让我们以保罗和席乐莎为例：如果保罗听了配偶的信后没有更有爱心，那是因为当时他无法以爱回应，但过后，他的感觉一定会有改变。

读信时，他可能觉得被愤怒与伤害攻击，而产生自卫，此时，他需要暂停以反省她所说的话。

有时人们听情书时，只听到气愤的一面，在没有听到爱的部分时，就把气愤当成情书的所有内容，但稍后重读信，读到后悔与爱的部分时会令他恍然大悟。有时我读太太的情书，会先读爱的部分再读全部。

如果男人读了情书后感到难过，他也可以写一封自己的情书回应，这情书表达他读她情书时产生的消极感觉。有时，我要等到

太太写情书给我，才知道令我困扰的是什么，然后，突然我会想要写些东西。每次我写完信后，都能再次发现爱情的感觉，促使我再读她的信，听到她躲在伤害之后的爱。

如果男人不能马上以爱回应，他需要知道那没什么关系，不会受到处罚，他的配偶需要了解和接受他要一点时间思考的需求。可能，他会说这些话支持配偶："谢谢你写这封信，我需要一点时间想想，然后再谈。"他要谨记不可批评这封信，分享信必须选在安全的时间。

所有以上分享情书的建议也适用在女人难以爱回应男人的信时。我通常建议夫妻大声读出他们所写的信。大声读出配偶的信非常有益，那会让配偶觉得有被倾听的感觉。试试这两种方式，看哪一种适合你。

安全的情书

分享情书令人胆怯，写出真正的感觉也令人敏感，如果遭到配偶拒绝，将会造成很大的伤害。分享情书的目的是敞开感觉，让彼此更亲近。如果写情书的过程很安全，情书就能发挥作用。收到情书的人必须特别尊重写者的表达，如果他们不能给予真正尊重的支持，就不会愿意倾听。

分享情书必须有正确的意向，你应该要有以下两种精神意向：

1. 写分享情书的意向

我写这封信为了发现我的积极感觉和给你应得的爱，在这过程里，我分享了令我沮丧的消极感觉。

你的理解将帮助我敞开心扉赶走消极感觉。我相信你在乎，你会尽力回应我的感觉。我感激你愿意倾听我、支持我。

另外，我希望这封信能帮助你了解我的需求和愿望。

2. 听情书的意向

我保证尽力了解你的感觉，接受我们的差异，感激你尽力传达你的感觉和爱。

我保证会倾听你的感觉，不纠正也不否认。我保证接受你，不试着改变你。

我乐意倾听你的感觉，因为我相信我们可以重修于好。

这些精神意向可帮助你记住尊重配偶的感觉，以爱且安全的方式回应。刚开始练习情书技巧时，若能将这两种意向大声读出，写情书会比较安全。

迷你情书

你很难过时，不必花二十分钟写情书，可以试着写迷你情书，只要花三到四分钟就能获益匪浅，这里有一些例子：

亲爱的马可士：

1. 你迟到使我十分生气！

2. 我很伤心你忘了我。

3. 我害怕你一点也不在乎我。

4. 我很抱歉我是个不肯原谅人的人。

5. 我爱你，我原谅你的迟到。我知道你真的爱我，谢谢你的一切努力。

爱你的　仙蒂

亲爱的亨利：

1. 我气你这么疲倦，我气你只看电视。

2. 你不和我讲话令我伤心。

3. 我害怕我们越离越远,我害怕使你生气。

4. 我抱歉在晚餐时拒绝你,抱歉为我们的问题责备你。

5. 我想念你的爱,你今晚会拨出一个小时,或另安排时间和我讨论我们生活的问题吗?

爱你的　蕾丝丽

注:我希望听到你说:

亲爱的蕾丝丽:

谢谢你把你的感觉写给我。我了解你想念我。让我们安排出今晚八点到九点这段时间聚在一起。

爱你的　亨利

何时写情书

你难过时,想让自己舒服一点时,都可以写情书。以下是常见的写情书方式:

1. 写情书给亲密的配偶。

2. 写情书给朋友、孩子或家人。

3. 写情书给商业助理或顾客。信末可以"感激你的"、"尊敬你的"代替。不过,通常我不建议写这种情书。

4. 写情书给你自己。

5. 写情书给上帝或超力量,与上帝分享你生活中的难过感觉,请求他的支持。

6. 把写情书的角色调换。如果难以原谅某个人,就假设你是那个人,以他的身分写情书给自己。你会惊讶自己很快就有原谅他的心了。

7. 发泄性情书。如果你真的很难过、感觉很恶劣和主观，可在信里发泄，然后把信烧掉。除非你和配偶可以掌握消极感觉，否则不要期待配偶读这封信。

8. 转移情书。如果目前的事件困扰你，使你记起童年的伤痛，就想像你回到那时候，写封信给父亲或母亲，分享你的感觉，请求他们的支持。

我们为何需要写情书

正如我们全书所探讨的，分享感觉与觉得受照顾、了解和尊重对女人十分重要；同样，感觉受感激、接受和信任对男人也十分重要。假若女人分享难过感觉使得男人觉得没有被爱，就会出现大问题。

对他而言，她的消极感觉可能听起来像在批评、谴责、要求和气愤。他若拒绝她的感觉，她会觉得没有被爱。成功的关系依赖两个事实：男人以爱倾听与尊重女人感觉的能力，以及女人以爱和尊重分享感觉的能力。

关系的维系需要配偶双方沟通他们的挑战感觉和需求。期待完美的沟通是有些过于理想化，幸运的是，在到达完美之前有段很长的成长路程。

实在的期望

期望沟通容易永远是件不实在的事，而且有时候，要在不伤害听者的情况下沟通是很困难的。关系良好的夫妻有时候也为有效的沟通烦恼。了解他人的观点确实很难，尤其是对方说的又不是你想听的，同时，在你觉得受到伤害时，也很难尊重对方。

许多夫妻误以为他们无法成功地沟通是表示彼此爱得不够。

无可否认，沟通需要爱，但沟通技巧比爱更重要。幸运的是，技巧是可以学习的。

如何学习沟通

如果我们生长的家庭早已有爱与诚恳的沟通能力，成功的沟通就是我们的第二天性。但我们老一辈们所谓爱的沟通，通常指避免消极感觉而已。在较不“文明”的家庭里，爱的沟通可能包括行动或将消极感觉合理化，如体罚、咆哮、打巴掌、鞭打、及所有口头虐待——所有试图让孩子将错误视为正确的名目。

只有父母学习不克制消极感觉的爱的沟通，孩子才能透过尝试与失败，安全地发现与探索自己的消极反应和感觉。我们可从积极的角色典型成功地学习沟通——尤其是沟通困难的感觉。那么，既有角色典型，也就无需情书技巧了。

如果我们的过去不同

我们的过去不同，我们看见父亲细心倾听母亲传达她的挫折与失望，我们每天经验到父亲给予母亲爱的照顾，了解她对丈夫的需求。

我们看见母亲信任父亲，坦诚地分享她的感觉，没有否定他、责备他。我们经验到人们难过时不必以不信任、控制感情、阻止、否定、故施恩惠或冷漠来拒人于千里之外。在过往的成长岁月里，我们逐渐能够主宰我们的感情，恰如我们能主宰走路或数学一般。这是个不会忘记的技巧，就像走路、跳跃、唱歌、阅读、维持帐户数字的平衡一样。

但我们大多数人都不这般幸运，反而是花了漫长的时间得到不成功的沟通技巧。因为我们缺乏如何沟通感觉的教育，当我们

有消极的感觉时，以爱沟通似乎是件做不到的困难工作。

要了解沟通的困难，可针对以下问题，思考你的回答：

1. 在你成长过程中，当你生气时，如果你的父母与你争论，或避免与你争论，你会如何表达爱？

2. 如果你的父母以咆哮和处罚控制你，你会如何避免以咆哮和处罚来让孩子听话？

3. 如果你长期受到漠视和失望情绪的打击，你会如何要求更多的支持？

4. 如果你害怕被拒绝，你会如何坦诚地分享感觉？

5. 如果你的感觉告诉你"我恨你。"你会如何对配偶说？

6. 小时候，你犯错受处罚，你如何开口说："对不起。"

7. 如果你怕处罚与拒绝，你会如何承认你的错误？

8. 小时候，你不断被拒绝或被认为是个爱哭鬼、爱难过，你会如何表达你的感觉？

9. 小时候，人家一直使你觉得你的要求大多是错的，那你如何认为该要求你所需要的？

10. 如果你的父母有时间、耐心、或没有意识到该问你的感觉或困扰，那你如何知道你的感觉？

11. 小时候，你觉得为了博取爱，而必须完美，那么你如何接受配偶的缺点？

12. 如果没有人倾听你，你如何能倾听配偶的痛苦感觉？

13. 如果你没有被原谅，你如何去原谅人？

14. 如果小时候，人家不断告诉你"不要哭"或"你什么时候才会长大？"或"只有婴儿才哭"，那么你如何认为自己应该哭及治疗痛苦与悲伤？

15．小时候，在你还不了解对母亲的感觉不必负责任前，人家一直让你觉得该对母亲的感觉负责，那么你现在如何能倾听配偶的失望？

16．如果小时候，父亲或母亲以对你咆哮或命令来发泄他们的挫折，你现在如何能倾听配偶的气愤？

17．如果你第一个信任的人以某些方式背叛你，你如何敞开心扉信任自己的配偶？

18．如果你成长的十八年里没有练习排除被拒绝与被遗弃的威胁，你认为该如何以爱和尊重来与别人沟通？

以上十八个问题的答案是相同的：爱的沟通是可以学习的，但我们必须身体力行。我们必须弥补过去成长经验中的缺失。这世上没有人是真正完美的，如果你的沟通有问题，那不是诅咒也不是你配偶的错，只是缺乏正确的训练和安全的练习而已。

读了以上的问题后，你可能有些感觉浮上来，别浪费自我治疗的特殊机会。现在马上花二十分钟给配偶写封情书，只需拿支笔和几张纸，以情书形式开始表达你的感觉。试试看，你会对效果感到十分惊讶。

说出完全的事实

情书是因帮助你说出完全的事实而有效。只探讨一部分感觉无法得到治疗效果。如：

1．感觉气愤对你一点帮助也没有，只会使你更生气。你越在乎自己的气愤，就会越难过。

2．如果你没有摆脱悲伤，哭泣数个小时只会使你感到更空虚和精疲力尽。

3. 只感受你的恐惧可能会令你更恐惧。

4. 只感到抱歉而没有超脱，会让你觉得内疚与羞耻，也可能会伤害你的自尊。

5. 无时无刻尝试感觉爱，会使你在压抑所有的消极情绪，数年后，你会变得麻木不仁。

情书之所以有效乃是它们指导你写出你所有感觉的完全事实，才能治疗内在痛苦。我们必须能感受情感痛苦的两个基本层面，即气愤、伤心、害怕和后悔。

为何情书有效

我们的痛苦可由表达情感痛苦四个层面而得到舒解。只写一种或两种消极感觉无法发挥效果，因为我们的许多消极情感反应并非是我们真正的感觉，而是在不知不觉间用来防止真正感觉的防御策略。如：

1. 容易生气的人通常是试图隐藏他们受到的伤害、伤心、害怕或懊悔。当他们感觉到自己易受伤害的感觉后，他们的气愤便消除了，会变得更有爱心。

2. 容易哭泣的人通常不容易发脾气，但当他们能够透过帮忙发泄气愤时，他们心里会舒服一点，并且更有爱心。

3. 害怕的人通常需要感觉和表达他们的气愤才能消除害怕。

4. 老是觉得抱歉与内疚的人通常在感受他们自己的爱之前，需要感觉和表达他们的伤害和气愤。

5. 那些感觉到爱却不知自己为何老是沮丧或麻木的人通常必须问自己这个问题："我是不是对某些事情生气和难过？是那些事呢？"然后写出答案。这可帮助他们接触躲在沮丧与麻木之后的感觉。情书也可运用在这情况中。

感觉如何隐藏其他感觉

以下的例子传达男女如何以消极感情防止或压抑他们的真正痛苦。谨记这个过程是自发的，我们通常不知道这些事正在发生。

想想这些问题：

- 当你愤怒时，你微笑吗？
- 当你内心深处很害怕时，你会表现出气愤吗？
- 当你真正伤心或受伤害时，你会开玩笑或大笑吗？
- 当你感到内疚或害怕时，你会很快责备他人吗？

以下的表格表示男女通常如何隐藏他们真正的感觉。当然，不是每个男女都符合以下的描述，这个表只是给我们一个了解我们可能对自己真正感觉陌生的方法。

我们隐藏真正感觉的方法

男人如何隐藏他们的痛苦 （这过程通常是不知不觉的）	女人如何隐藏她们的痛苦 （这过程通常是不知不觉的）
1. 男人可能把生气当作防止伤心、伤害、后悔、内疚、害怕等痛苦感觉的方法。	1. 女人可能把关心和担心当成防止气愤、内疚、害怕和失望等痛苦感觉的方法。
2. 男人可能以冷漠和沮丧为防止气愤的方法。	2. 女人可能以陷入迷惑为防止气愤、烦躁和沮丧的方法。

3. 男人可能以激怒为防止受伤害的方法。

3. 女人可能以感觉不好为防止害羞、气愤、伤心和后悔的方法。

4. 男人可能以气愤和正义作为防止害怕或不确定的方法。

4. 女人可能以害怕和不确定作为防止气愤、伤害和伤心的方法。

5. 男人可能会为防止气愤和伤心感到难为情。

5. 女人可能会用伤心来防止气愤和害怕的感觉。

6. 男人可能以平和与平静作为防止气愤、害怕、失望、沮丧和羞耻的方法。

6. 女人可能以希望作为防止气愤、伤心、内疚和后悔的方法。

7. 男人可能以自信来防止自己不够完美的感觉。

7. 女人可能以快乐和感谢来防止伤心和失望的感觉。

8. 男人可能以侵略来防止害怕感觉。

8. 女人可能以爱和原谅作为防止伤害和气愤感觉的方法。

治疗消极感觉

如果你的消极感觉没有被倾听、被支持，你就很难了解并接受另一个人的消极感觉。我们越能治疗童年留下来的未解决的感觉，就越能没有伤害、性急、沮丧或悲伤地分享我们的感觉及倾听

配偶的感觉。

你越反抗感受自己的内在痛苦，就越会反抗倾听他人的感觉。如果别人传达他们的天真感觉时，你会觉得不耐烦、不想，那也就是你对待自己的方式。

为了重新训练自己，我们必须在心里重新塑造一对父母。我们必须知道内心有对有感情的父母，当我们理智的成人说没有理由难过时，这对父母会难过。我们必须将自己的感情部分独立成为有爱心的父母。我们必须问自己："怎么了？你受伤了吗？你觉得怎样？你为什么难过？你生气什么？你伤心什么？你害怕什么？你想要什么？"

当我们同情地倾听自己时，我们的消极感觉就会奇迹似地很快得到痊愈，我们也能以更有爱心与尊重的方式来反应某些状况。了解我们天真的感觉使我们自动为我们所说的话打开爱的门。

如果我们小时候的内在情感有常被倾听与认同，长大后就不会陷入消极感情。但我们大多数人小时候都没有得到这样的支持，所以我们必须自我支持。

你的过去如何影响现在

你当然有觉得被消极感情支配的经验。以下是常见的一些小时候未解决的感情对我们今日的影响：

1. 有些事使我们挫折时，就算我们内在的成人说我们应该冷静、有爱心和温和，但我们仍然深陷在愤怒与烦恼中。

2. 当某些事令人失望时，就算我们内在的成人说我们应该觉得热诚、快乐、有希望，但我们仍旧深陷于伤心与伤害中。

3. 当某些事令人难过时，就算我们内在的成人说我们应该放心、有信心、愉快，但我们仍深感害怕与担心。

4. 当某些事很令人难为情时，就算我们内在的成人说我们应该觉得安全、美好，但我们仍深感抱歉与羞愧。

以沉溺压抑感觉

我们长大后通常以逃避来控制消极感情，我们以沉溺来压抑痛苦的哭泣和未被满足的需求。一杯酒下肚，痛苦获得短暂的舒解，但它会不断地回来。讽刺的是，避免消极感情的行动反而会使消极感情控制我们的生活。只有经由学习倾听和教育内在感情，才能逐渐消除控制。

讽刺的是，避免消极感情的行动反而使消极感情控制我们的生活。

你很难过时，沟通当然无法得到你想要的效果。此时你过去未解决的感觉会都跑回来，就好像从不被允许发脾气的孩子现在发脾气了，只好给关到衣柜里。

我们未解决的童年感情会控制我们的成人意识，阻碍爱的沟通，直到我们能以爱倾听过去的不合理感情为止。

沟通我们困难感觉的秘密在于有智慧与热忱写出我们的消极感觉，以使我们意识到更多的积极感觉。我们越能以配偶渴望的爱来沟通，就越能维持良好的婚姻关系。当你能以爱的方式表达难过时，你的配偶也能以支持来回馈。

自助的秘诀

写情书是非常好的自助工具，但你如不马上养成习惯，很快就会忘记。我建议，有事使你困扰时，每周至少一次，坐下来写封情

书。

写情书不仅有助于消除婚姻关系中因配偶而产生的问题，也有助于消除个人的难过。无论何时，只要你想让情绪好转就写情书，也许不能每次都使你情绪好转，但可帮助你掌握方向。

多方面阅读与改善情绪有关的书，也可帮助你了解和治疗自己的内在感觉。但谨记：除非你把情绪讲出来，否则不能收到治疗效果。书可鼓舞你更爱自己，但要实践爱自己则需要靠倾听、写出，或多方面的表达你的感觉。

书可鼓舞你更爱自己，但要实践爱自己则需靠倾听、写出、或多方面的表达你的感觉。

当你练习情书技巧时，就已开始经历你内心里最渴望爱的部分。倾听与探讨你的情绪，可帮助你这个部分的成长与发展。

当你的情感得到了爱与了解时，自然就可以沟通得较好，并且有能力以爱的方式反应各种情况。虽然我们过去被训练得善于隐藏感情和自卫，但我们也有极高的希望重新训练自己。

为了重新训练自己，你必须倾听和了解从来没有被治疗过的未解决感觉，你必须被听与了解才能得到痊愈。

练习情书技巧是表达未解决感觉、消极情绪与需求而不会遭拒绝的安全方法。倾听我们的感觉就好像小孩子倒在父母怀里哭泣，而这是对待感情的聪明方法。经由以尊重与爱来对待我们的天真部分，过去未解决的感情创伤就可以获得完善的治疗。

许多人非常早熟，因为他们拒绝和压抑了自己的感觉，他们未解决的感情伤痛正等着被爱与治疗。虽然他们可能企图压抑这些

感情，但痛苦与不快乐正在持续地影响着他们。

现在，有许多生理疾病被视为与未解决的感情伤痛有关。压抑感情伤痛通常会变成生理伤痛或疾病，导致早亡，另外，我们大部分具破坏性的强迫固执和沉溺都是内在感情伤痛的表现。

男人强迫自己成功，是企图赢取爱，以减少内在感情的伤痛与骚动；女人强迫自己完善，是企图让自己值得爱，以减少感情伤痛。凡事做过头，都会使过去未解决的痛苦变得麻木。

我们的社会无法帮助我们避免伤痛。但情书可帮助我们正视伤痛、感受伤痛、治疗伤痛。每次写情书，即是你给予你的内在感情和伤痛爱与了解、注意的时候。

隐私的力量

有时，私下写出你的感觉，可以使你发现和别人谈话时无法感受到的深层感觉。完全的隐私增加深层感觉的安全性。虽然你在婚姻关系中觉得有些事可以谈，但我还是建议你有时私下写下自己的感觉。私下写情书是健康的，因为可提供你独处的时间给予自己所需而不依赖任何人。

我建议你写情书日记，或将情书集成档案。先前提供的简单情书形式可帮助你很快地写好情书。

如果你有一部个人电脑，我建议你用电脑写情书，不管何时，只要你想写就打开电脑。把写好的情书储存起来，若想与人分享就把它打印出来。

我也建议你把别的情书集成档案。不难过时，偶尔读读这些信，因为这时你才能以客观的态度回顾这些信，这种客观态度可帮助你往后以尊重的方式表达难过，而且，在你写了情书仍难过时，读这些信也许你会好过一点。

亲密的力量

私下写情书对个人的治疗很有帮助，但别人无法听到及了解我们的需要。写情书时，爱的是自己，但你分享情书时，你收到的是爱。要增加我们爱自己的能力，必须对等地收到爱，所以分享事实是打开爱的亲密之门。

要增加我们爱自己的能力，必须对等地收到爱。

在我们的生活里，必须有人让我们乐于分享感觉，我们才能收到更多的爱。能够找到可以让你分享每一个感觉，并相信他们仍会爱你，不会以批评、拒绝伤害你的人，是非常有利的。

你能分享自己以及你的感觉时，你就能完全接收到爱。拥有爱后，你便更容易释放消极的情绪征兆，如愤怒、生气、害怕等等。这不是说你需要分享你的每一个感觉，但若有任何感觉是你害怕分享的，那么，你要治疗的是害怕。

如果你能分享自己内在最深的感觉，治疗师或亲近的朋友会是爱与治疗的最大来源。如果你没有找治疗师，那么，偶尔让朋友读你的信也是非常有益的。私下写信会让你感觉好过一点，但偶尔与关心你、了解你的人分享自己的情书，对你会更有帮助。

群体的力量

群体支持的力量是必须经验而无法形容的。一个有爱心的支持团体可帮助我们更容易触及内心深处的感觉。与群体分享感觉表示有更多的人可以给你爱。成长的潜力由群体的大小来决定，就算你没有在群体中发言，但听到人在群体中开诚布公地谈论他们的感觉，你的意识与观察力也会提高。

每当我到各地主持研讨会时，我都不断地感觉到内心深处最需要被听、被了解的部分。当某些人站起来分享他们的感觉时，我马上记起我自己的某些事或感受到某些事，使我对自己和他人都有了非常有价值的新观察。每次研讨会一结束，我都能感到更轻松、更有爱心。

如果我们小时候在家里或在群体中 太敢表达自己，那么现在的群体支持更重要。每个人都可以因为身处在有爱心的支持群体讲话或倾听而获得治疗。

我通常会和一个小型的男人支持群体聚会，我太太也会和她的女人支持群体聚会，这种外在的支持增进了我们的婚姻关系。另外，听取他人成功与失败的经验，也使我们自己的问题变小了。

花时间倾听

不管你把你的想法和感觉私下写在电脑上，或放在治疗、婚姻、支持群体中治疗，你都是向自己迈开了重要的一步。当你花时间倾听自己的感觉，你就是在向你内在孩童的感觉说："你很重要。你应该被倾听，我是十分关心地聆听着。"

当你花时间倾听你的感觉，你就是在向你内在孩童的感觉说："你很重要，你应该被听，我很关心地听着。"

我希望你利用情书技巧，因为我目睹上千人，包括我自己在内，因写情书而改变了生活。情书写得越多就越容易写，而且越有效。写情书需要练习，但都是值得的。

第十二章

如何要求与获得支持

如果你在婚姻关系中没有得到你要的支持，主要原因可能是你没有提出足够的要求，或者是要求的方法不当。

要求爱与支持是任何关系的基础。如果你想获得，你就必须要求。

男女都难以启齿要求支持。但是，女人比男人更会对“要求”失望或感到挫折，因此，本章特点针对女人而设计。当然，男人若阅读此章，也会更了解女人。

女人为何不要求

女人误以为她们不必要求支持，因为她们以为男人会像她们

一样，可以直接感受他人的需求，主动给予任何支持。女人一旦恋爱就会义无反顾地给予爱，她愉快热情地寻找给予支持的方法。她越喜欢一个人，就越主动给予爱。在金星上每个人都主动给予支持，她们不必找理由要求；事实上，不需要求也是她们对他人表示爱的方式。金星上的标语是："爱是从不要求的！"

金星上的标语是："爱是从不要求的！"

基于这一点，她揣测如果配偶爱她，那么不需她要求，他也会提供支持。她可以故意不要求，以考验他是否真的爱她。男人必须能预测她的需要和提供非请求的帮忙才能通过她的考验。

然而这个方法在婚姻关系中却对男人无效。男人从火星来，火星上的人若想要支持，必须直接提出要求。男人不会主动提供支持，除非有人向他要求。但有时候也令人非常迷惑，因为如果你以不当的方式向他要求，他可能对你不理睬；如果完全不要求，你所得到的很可能只是一点点或全然一无所获。

在关系的初始，如果女人没有得到她想要的支持，她会揣测男人已没能力给予了，她则继续耐心地给予，以为过段时间后男人就会赶上；而他想的却是他已经给够了，否则女人怎么会继续给予呢！

他不知道她正期待着他的回馈。他以为，她若还有更多的要求，她就不会再继续给予。但因她从金星来，不只要的更多，也期待他主动给予支持，而他却等待着她有需要时再开口要求，如她不要求，他便以为自己已经给够了。

最后，等到她要求帮忙时，她已付出太多，积满愤怒，因此，她

的要求会变成命令。有些女人因必须要求男人支持而对男人生气，就算男人答应并给予一些支持了，她仍气愤地以为："如果必须要我开口要求，就不算。"

男人无法对命令或气愤作出好的要求，就算男人乐意给予支持，她的气愤或命令却会使他打退堂鼓。命令会使人却步，使她获取他支持的机会大大减少。有时候，只要他感到她在命令，他就不愿给予了。

如果女人没有要求支持，男人便会以为他已给够了。

这个模式使得不知情的女人在婚姻关系中和男人相处时显得十分困难。虽然这个问题看似不能解决，但事实上它能。只要记得男人是从火星来的，你就可以学习新的要求方法——有效的方法。

我在研讨会上训练成千上万的女性要求的艺术，她们也不断得到立即的成功。本章我们要探讨要求与获得所需的三个步骤：(一)练习得当地要求你早已获得的；(二)虽明知他会说不，也练习要求更多，并接受他的不；(三)练习确定的要求。

步骤1：得当地要求你早已获得的

学习如何在婚姻关系中获取更多的第一步是，练习得当地要求你早已获得的。要多警醒配偶已为你做了什么，尤其是小事情，像提东西、修理东西、清洁打扫、打电话，或做家事。

本步骤的重要部分是开始要求他早已做过的小事情，然后向他表示由衷的感激。暂时不要期待他会给予非请求的支持。

还有一点很重要，即不要要求他做过去未曾做的。只要求他做他通常做的小事情，让他习惯听你用非命令的口吻要求他做事。

不管你如何用美丽的语言提出要求，只要语言带命令口气，他所听到的就是他给得不够，除非你感激他已有的给予，否则他会吝于再给予。

不管你如何用美丽的语言提出要求，只要该语言带命令的口气，他所听到的就是他给得不够。这使他觉得自己没有被爱、被感激。除非你感激他已有的给予，否则他会吝于再给予。

步骤1，你应改变他，让他积极回应你的要求。男人如果知道你感激他，他就会愈想讨好你，尽可能以积极态度回应你的要求。然后，他会主动提供支持。但不要在这一步骤开始时就期待着这种结果。

此外，你必须确信他会听你的要求，并有所回应，这就是我说的："得当地要求。"

激发男人的秘决

以下四个如何适当要求男人支持的秘决，分别是适当的时机、非命令的态度、简短、直接。如果缺乏这些，男人可能会轻易停止支持。让我们再进一步考察：

1. 适当的时机

小心不要求他做他早已计划要做的事。例如，如果他已打算倒垃圾，不要再对他说："你能不能倒垃圾?"那会让他觉得你在告诉他该做什么。时机非常重要，还有，如果他已集中精神在某些事上，不要期待他会立刻回应你的要求。

2. 非命令的态度

谨记，要求并非命令。不管你多小心遣词用字，如果你的态度是气愤和命令式的，他会觉得你不感激他原先所给予的，而可能会对你的要求说不。

3. 简短

避免给他一长串他为什么应该帮助你的理由。你解释得越多，他越会反抗，长篇大论使他觉得你不相信他会支持你，他会觉得被你控制了，因而不愿意提供支持。

女人在难过时，不希望听到一大串理由说明她为何不该难过，男人也要一样不希望听到一大串理由说明他为何必须满足她的要求。

要求男人支持时，先假设他不需要被说服。

女人错误地为她们的要求提出一大串辩护理由，她们以为这样做可使他认定她的要求。因而受到激发，而男人听到的却是："这就是为何你该这样做的理由。"你说得越多，他就越不支持你。但如果他问你："为什么？"你就可以给他理由，不过一定要简短。练习相信他会在能力范围内支持你。提理由时，要尽可能简短。

4. 直接

女人通常在没有要求的情况下以为自己已经要求支持了。她需要帮忙时，可能只提出问题，而没有直接要求他的帮忙。她期待他的支持，但却忽略了直接向他要求。

不直接的要求虽然暗示了要求，但没有直接说出来，这些不直接的要求使男人觉得他不会受到感激。偶尔使用不直接的语句没

关系，但如果不断使用，男人便会反抗，他也许不知道自己为什么会反抗。以下的语句是不直接要求的例子，以及男人可能有的反应：

她不直接时，他可能产生的误解

她应说（简短而直接）	她不应说（不直接）	她不直接说，他的误解
你可不可以去接孩子。	必须去接孩子，但我没有空。	如果你能够接孩子，你应该去，否则我会生气，会觉得你不支持我。（命令）
你可不可以把杂货拿进来？	杂货在车子里。	买东西是我的责任，拿东西是你的责任。（期待）
你可不可以倒垃圾？	垃圾桶塞满了，我什么也放不进去了。	你不应该到现在还没有倒垃圾。（批评）
你可不可以清理后院？	后院已经像个废墟了。	你很久没有清理院子了。你应该有点责任，不应该我来提醒你。（拒绝）

你可不可以把信拿进来？	信没有拿进来。	你忘了拿信进来。你应该记得的。（否定）
今晚你要带我们出去吃饭吗？	我没有时间做晚饭。	我已经做这么多了，你至少今晚该带我们出去吃饭吧。（不满意）
你这星期要带我出去吗？	我们好几个星期没出去了。	你忽略我了，我没有获得需求。你应该经常带我出去。（气愤）
你会抽出一些时间和我说话吗？	我们需要谈谈	我们谈得不够是你的错，你应该多和我说话。（谴责）

要求时常犯的错误

学习要求最困难的是记得如何发问，这通常需要不断地练习。谨记：要求男人支持时，不要太冗长，要简短、直接。让我们看一些例子。

应说	不可说
你可不可以倒垃圾？	厨房乱七八糟，早就臭死了，垃圾桶也塞不下东西，早该倒了，你能不能去倒了？（说得太长）
可不可以帮我搬这张桌子？	聚会前我必须把这桌子换个位置，可是我搬不动。你能不能帮个忙？（说得太快）
你可以替我把这个放到别的地方吗？	我无法把这个放到别的地方。（不直接）
你可以把车子里的东西拿进来吗？	我有四袋东西在车子里，我需要那些东西做晚饭，你可以把它们拿进来吗？（太长、太不直接）
你回家时，可不可以顺便买瓶牛奶回来吗？	你顺便到店里去，劳瑞需要一瓶牛奶。我无法再回去了，今天真把我累坏了。你去买好不好？（太长，不直接）
你可不可以去学校接茱莉？	我无法去接茱莉，你有没有时间？可不可以去接她？（太长，太不直接。）

你今天可以带咪咪去看兽医吗?	咪咪应该打针了。你想带它去吗?(太不直接)
你今晚可以带我们出去吃饭吗?	我累得做不动晚饭了。我们很久没出去吃饭,你要出去吗?(太长,太不直接。)
你愿意帮我拉衣服后面的拉链吗?	我需要你帮助,可不可以帮我拉拉链?(太不直接)
你今晚可不可以为我们生火?	今天好冷,你会替我们生火吗?(太不直接)
你这星期要不要带我去看电影?	这星期你要去看电影吗?(太不直接)
你可以帮劳瑞穿鞋吗?	劳瑞鞋子还没穿。我们已经迟到了,我没办法做每件事,你可以帮忙吗?(太长,太不直接)
你可以现在坐下来和我谈谈话吗?	我不知道出了什么事,我们好久没好好谈谈了,我必须知道你最近在忙什么。(太长,太不直接)

现在,也许你已经注意到,你对男人的要求已不算要求——他们会听成别的意思。我建议你在进行第二步骤之前,至少花三个星期的时间练习得当的问法。

开始第一步骤前,先算算自己有多久没有要求支持。了解你

是如何要求的，然后再练习要求他早已给予的，切记要简短与直接。他完成后，要多多感激他。

要求支持的常见问题

第一步骤也许是很困难的，有些女人反对这么做，以下常见的问题可给这类女人提供一些线索。

1. **问题**：女人可能觉得，我不需要他要求我，为何我要求他？

   回答：谨记，男人是从火星来的，他们和女人不同。你必须接受他们的不同才能得到你所要的。你如果试图改变他们，他们会顽强地反抗。只要他们感到被爱与被感激，你不要求也会提供支持。

2. **问题**：女人可能觉得，我做得比他多时，为何我还要感激他？

   回答：火星人没受到感激就会给得少。如果你要他多给予，你就必须多感激他，男人因感激而受激发。当然，你付出多时，必然很难向他表示感激，可是你只要减少付出，就可以给他多一点感激。想要做这种改变，你必须让他感受到你的爱，也必须让自己得到应有的支持。

3. **问题**：女人可能觉得，如果我们必须向他要求支持，他可能以为是在给我恩惠。

   回答：这是他应有的感觉。爱的礼物就是恩惠，他就会死心塌地地给予。谨记，他是火星人，记分和你不同。如果他觉得他必须负给予的义务，他的心就会关闭，减少给予。

4. **问题**：女人可能觉得，如果他爱我，他应该主动提供支持，

我不必要求。

回答:谨记,男人从火星来,他们不同。男人一直等待被要求。换个角度看,如果他是金星人,他就会主动提供支持,但他不同,他是火星人。你如能接受这个事实,他会乐意支持你。

5.**问题:**女人可能觉得,如果我要求,他一定认为他做的事比我多,我害怕他可能以为不必给我更多了。

回答:虽然他不必给予,但他还是大方的。当他听到女人的要求时,他也同时听到女人认为他有资格支持她。他不但不会以为她给得少,反而以为她必是给得多,才会开口要求。

6.**问题:**女人可能觉得,我要求支持时,必须解释为何需要他的帮忙,我怕讲得太简短他会不了解,我不想让我的要求变成一种命令。

回答:男人听到配偶向他要求时,他相信她必定是有充分理由的。如果她提出一大串理由说明为何他该满足她的需求,他会觉得自己好像不能说不,好像被她控制了。

如果他想多了解,他会主动问理由,这时,你才提出理由,但小心别说得太冗长,只给一个或两个理由。如果他还需要更多资讯,他会让你知道。

步骤2:练习要求更多(即使你知道他可能说不)

在向男人提出更多的要求之前,先要对他已经给予的表示感谢,然后再继续要求他的支持,但不要期待他做得比现在做的多,

他会觉得被感激或被接受。

当他习惯听你不过分的要求时，他会觉得不需为了得到你的爱而改变自己，因而乐意去加强能力支持你。此时，你可以冒险多要求一点，但不要让他觉得自己不够好。

这方法的第二步是让他知道，即使他说不，仍能得到你的爱。如果他知道你能接受下，他会比较坦然的说是或不。谨记男人一旦有说不的自由，他们会比较愿意说是。

男人一旦有说不的自由，他们会比较愿意说是。

女人必须知道如何要求及如何接受不。女人在要求之前，直觉地以为配偶会给予平等的回应，如果她们警觉到他会反抗她们的要求，她们就宁可不要求，她们觉得被拒绝了，而他当然不知道发生什么事——只有她知道。

在这个步骤，练习不要受到的影响，随你想要求就要求。即使你感到他在反抗，或知道他会说不，也勇往直前要求支持。

例如，太太可能对正在看电视新闻的先生说："你可不可以到商店买鱼回来做晚餐？"她问时，早就有心理准备他会说不。他可能会很惊讶，因为以前她从不会要求打断他看电视新闻，他大概会说："我新闻正看到一半，你能去买吗？"

她也许想说："我当然可以去买，但家里的事总是我在做，我不要当你的仆人，我需要帮忙！"

你要求时，若觉得会受拒绝，就要先有心理准备他会说不，并打算准备说："好。"如果你想以男人的方式回应，可以说："没问题。"——他会听得很顺耳，但只简单说"好"也就够了。

先要求再对他的“不”表示没关系，是十分重要的。谨记，你必须让他对你的拒绝感到安心，但这方法只用在你真正对他的“不”无所谓时，要确定你不会因他说“不”而不舒服。

以下有些例子可以表明我的意思：

何时要求	该说什么
他正在做事，你要他去接小孩。平时你不会打扰他，都是你去接孩子。	你说：“茉莉刚打电话回来，你要去接她吗？”如果他说不，你就亲切回答：“好”。
他通常下班回来都等你做饭，你希望他做饭，但从不要求，你觉得他不愿意做饭。	你说：“你能帮我切马铃薯吗？”或：“你今晚能不能做饭？”如果他说不，你就亲切地说：“好”。
他通常吃过晚饭后看电视，而你洗碗。你希望他洗碗或至少帮帮忙，可是从没要求。你觉得他讨厌洗碗。你可能不在意他做了多少，因此，仍旧洗碗。	你说：“你今晚帮我洗碗吗？”或“你要帮我把盘子拿来吗？”或在适当时机说：“你今晚要洗碗吗？”如果他说不，你就亲切地回答：“好”。
他要去看电影，你想要去跳舞。通常你不会坚持要求跳舞。	你说：“你今晚要带我去跳舞吗？我想跟你跳舞。”如果他说不，你就亲切的说：“好”。

你们两人都累得想上床睡觉了。但明天一早要收垃圾，你知道他很累，因此不要求他把垃圾拿出去。

你说："你可以把垃圾拿出去吗？"如果他说不，你就亲切地说："好"。

他很忙，时间被一个很重要的计划占满了。他很专心，你不想让他分心，但又想和他讲话。你通常感受到他的反抗，因而放弃要求他拨时间给你。

你说："你能给我一点时间吗？"如果他说不，你就亲切地说："好"。

他很专心很忙，但你的车子在店里修理，你通常想他很难重新安排时间，因此没有要求他开车送你去拿车。

你说："你今天可不可以开车送我去拿我的车？"如果他说不，你就很亲切地说："好"。

以上的例子都是对他说"不"有心理准备，练习接受和相信他。接受他说不、相信他能力时，会提供支持。每次你要求男人支持，他说不时，你没有让他觉得他错了，他就给你五到十分。下次你要求时，他会比较有反应。你以爱的方式要求他的支持，是在帮助他提高给予的能力。

我是在数年前从一名女士那里学到这个方式的。我在从事一个非营利的计划，需要一些义务工，她想打电话请我的好朋友汤姆来帮忙，我告诉她不必打，因为知道汤姆此时不可能来帮忙。她说

她还是会打，我问为什么，她说："我打电话请他支持时，若他说不，我会很亲切、很了解。下次我再打电话给他要求支持另一个计划时，他会比较愿意说好。他对我会有好印象。"她说得对。

当你要求男人支持，不因他说不而拒绝他时，他会记得，下次就会比较愿意支持你。

当你要求男人支持，不因他说不而拒绝他时，他会记得，下次就会比较愿意支持你。相反，如果你牺牲你的需要，没有要求，他也不知道你需要他做什么。你不要求，他怎么会知道呢？

当你逐渐要求更多，你的配偶偶尔会心甘情愿说好，此时，向他要求是安全的。这是建立健全关系的方法之一。

健全的关系

配偶双方有权要求所需，也有权说不，这种关系就是健全的。

例如，我记得我女儿五岁时，有一次我和一位家里的客人站在厨房里。她要求我把她举起来，让她恶作剧，我说："不，今天不行，我很累了。"

她坚持，顽皮地说："拜托，爹地，拜托，只举一下。"

客人说："你父亲累了，他今天工作过度，你不应该要求。"

她马上回答说："我只是问问。"

客人说："但你父亲爱你，无法对你说不。"

（事实上，如果他不能说不，是他的问题而不是她的。）我太太和三名女儿马上齐声说："哦，他可以说不！"

我为我的家人感到骄傲。虽然这种关系的建立花了不少时间，但我们都学到要求支持与接受"不"。

步骤 3：练习确定的要求

若你已经亲切地接受“不”，你就已做好步骤三的准备了。本步骤是帮助你确定你所有的力量获取所需。你要求他的支持，若他仍是反抗你的要求，你不说“不”，你要练习接受他的反抗，但继续等待他说是。

让我们假设他正要上床，你要求他：“你可不可以去商店买牛奶！”他回答说：“我很累，我要睡觉。”

此时，什么都不要说，站在那里，接受他反抗你的要求。不要拒绝他的反抗而会更有可能答应。

确定要求的艺术是，要求后保持沉默。要求是，期待他呻吟、叹息、皱眉、咆哮、嘀咕、抱怨。女人通常误解男人的抱怨，误以为那是他不愿满足她的需求的方式，事实并非如此，他抱怨表示他正在考虑这个要求。如果他不考虑她的要求他会平静的说不。男人抱怨是个好讯息——他在试图考虑你的要求。

男人的抱怨是个好讯息——他在试图考虑你的要求。

他会因考虑你的要求而改变内在反抗的方向。他的抱怨就像打开生锈的铰链必会发生一些摩擦声，但一旦打开，摩擦声就消失了。

有时，男人抱怨是因他正想答应你的要求。女人因不了解他的这种反应，而避免要求他支持，或以为他是针对你而发，因此，也会以拒绝反击。

我们前面提到的例子，他正要上床，你要他去商店买牛奶，他或许会抱怨。

他看起来很困，说："我累了，我想睡觉。"

如果你把他的反应误解为拒绝，你可能会回答："我为你做晚餐、洗碗盘、哄孩子睡觉，你却只把自己放在沙发上！我不要求太多，但你现在至少要帮一点忙，我太累了，我觉得全家似乎只有我一个人在做事。"

争论开始了。但你若知他抱怨归抱怨，心里已准备答应你，你就会以沉默反应。你的沉默表示你相信他正在斟酌答应你。

让男人答应

某次，我正想上床睡觉，我太太要求我到商店买牛奶时，我开始思索如何答应这件事。我记得那天我大声抱怨，她没有与我争论，只是安静听着，以为我终会做。最后我去买了，但上车时重重地关上车门。

但当我与新目标——牛奶接近时，抱怨不见了。我感受到我对太太的爱与支持，我觉得自己真是个好男人。相信我，我喜欢那种感觉。

我在商店买到牛奶时很高兴，当我拿到牛奶瓶时，我完成了我的新目标。成就令男人舒服。我顽皮地将瓶子拿在右手里，看着瓶子说："嗨，看我，我为太太买了牛奶，我是大方的男人，真是好家伙。"

我把牛奶拿回家时，她高兴地拥抱我，说："真谢谢你，我很高兴不必换衣服出去买。"

如果她忽略我，也许我会生她的气，下次她再叫我买，我可能更加抱怨。但她没忽略我，她给我许多爱。

我看见自己的反应,听见自己的声音说,我太太多好呀！第二次她又要我去买,我仍旧抱怨,她也仍旧感激我。

第三次她要求我买时,我比较不抱怨了,回来时,她又感激我,这次我主动说;"应该的。"

一周后,她不再叫我买牛奶了,她说她已买了,令我惊讶的是,我竟然有点失望了！我要买牛奶。她的爱使我乐意买牛奶。不管她何时要我买牛奶,我都是很高兴地答应。

我个人经历了这种内在转变。她接受我的抱怨并感激我,使我较能回应她的要求。

有目的的停顿

确定的要求,关键之一是要求后保持沉默。让你的配偶克服他们的反抗,不要否定他的抱怨。你停顿保持沉默就有可能得到他的支持。若你沉不住气,你就失去力量了。

女人常因说下面这些话而不知不觉间打破沉默,失去力量:

- 哦,忘记我说的吧!
- 我不能相信你会说不,我为你做了这么多事。
- 我不会要求你更多了。
- 我只要花你十五分钟。
- 太令人伤心,我很失望。
- 你的意思是不肯帮我忙?
- 你为什么不能做?

确定的要求,关键之一是要求后保持沉默。

他抱怨时，她为防御自己的要求，会错误地打破沉默。她企图说服他应该答应她的要求。但不管他答应或不答应，下次她再要求帮忙时，他会更加反抗。

问问题，然后停顿，给他机会满足你的需求。让他喃喃抱怨，你只消听，他终会答应的。不要误以为他在以抱怨反对你，只要你不和他争论，他就不会反对你。

有时，他可能不会答应，或问你一些问题以免去做事。小心，你停顿时，他可能会问：

- 你为什么不能做？
- 我真的没时间，你可以做吗？
- 我很忙，没有空，你在做什么？

有时，这只是习惯性的问题，你可保持沉默，不要说话，除非他真的要你回答。如果他要你回答，只简短地给一个，然后再要求。确定的要求意指有自信和相信他在能力范围内会支持你。以下有一些例子：

他如何反抗她的要求	她如何以确定的要求回应
“我没有时间，你能不能做？”	“我也很忙，请你做好吗？”然后再度保持沉默。
“我不要做这件事。”	“你如果做，我会很感激你。你能为我做吗？”然后再度保持沉默。
“我很忙，你在做什么？”	“我也很忙，你能不能做？”然后再度保持沉默。

“我觉得我不喜欢做。”	“我也不喜欢，你能做吗？然后再度保持沉默。

注意，她不再试图说服他，但却抵御他的反抗。如果他累了，不要证明你比他更累，所以他该帮助你；若他真的很忙，不要试图说服你比他更忙。避免找理由认定他该做。谨记，你只是要求而不是命令。

如果他还是反抗，就回到第二步骤，亲切地接受他的拒绝，不要在此时表示失望，若随着他的意，他会记得你对他的爱，下次就会比较乐意支持你。

若你能照步骤做，你会体验到要求与获取支持的成功滋味。你在练习第三步骤的停顿时，也需继续步骤一和二。得当的要求小事情和亲切地接受他的拒绝一样重要。

为何男人十分敏感

你可能会自问，为何男人对于他人的要求支持会这么敏感，这不是因为男人懒惰，而是因男人非常需要被接受。任何超出的要求，他都认为是因为他现在的样子没有被接受。

正如女人分享感觉时，对别人倾听与了解十分敏感一般，男人对人接受他现在的样子也十分敏感，任何改进他的企图，他都会认为是他不够好，你才企图改变他。

火星人的标语是：“除非坏了，否则不要修理。”男人一感到女人要求更多并试图改变他时，他得到的讯息就是她认为他坏了，他自然觉得你不爱他现在的样子。

学习要求的艺术之后，你的婚姻关系会更坚固。你越能收到你需要的爱与支持，你的配偶也会越高兴。男人最快乐的时候就是满足了他们关心的人。学习得当的要求支持，不但帮助你的男人更感到被爱，也使你得到应得与需要的爱。

下一章我们将会探讨永浴爱河的秘诀。

第十三章

永浴爱河

爱情关系的矛盾之一是，我们感受到彼此的爱，但突然却觉得和配偶之间有了情绪上的距离，或以没感情的方式回应他们。也许你可以从下面的例子中发现自己的情况：

1. 你可能觉得十分爱你的配偶，但隔日一早起来，却对他或她生气，这使他或她十分困扰。
2. 你有爱心、耐心，能接受对方，但第二天，你却变得爱命令，事事不满意。
3. 你无法想象有一天会不爱配偶，但隔天，你却因争论而突然想离婚。

4. 你的配偶对你做许多有爱心的事，而你却对过去他或她忽略你，感到气愤。
5. 你被你的配偶深深吸引，却突然对他或她的外貌感到麻木。
6. 你和配偶相处愉悦，却突然对你们的关系感到不安全或无力争取你的需求。
7. 你充满自信，相信你的配偶爱你，却突然感到绝望与可怜。
8. 你原来很大方地给予爱，但却突然变得压抑、主观、吹毛求疵、气愤、或爱控制。
9. 你的配偶很吸引你，但当他或她作出某种承诺后，你对他或她却失去注意，或转而寻找更有吸引力的人。
10. 你想和配偶做爱，但当他或她主动时，你却不要了。
11. 你对自己及你的生活感到满意，但突然觉得自己没有价值、被遗弃、不完美。
12. 你这天过得很愉快，很想见到配偶，但当你看到他或她时，对方说的一些话使你失望、挫折、冷漠、疲倦或疏离。

也许你注意到配偶和你有同样的改变。花片刻时间读上面的例子，想想配偶为何会突然失去爱你的能力。也许你也同时体验了配偶的改变，夫妻今日相敬如宾，隔日反目成仇的现象是很普遍的。

这些突然的改变令人困惑，但却很平常。如果我们不了解发生的原因，可能会以为自己疯了，或误下断论为爱情已经死亡了。幸运的是，这种现象是可以解释的。

爱情带给我们未来的感觉，这天，我们觉得被爱，隔天，我们突

然害怕相信爱情。当我们面对信任接受配偶的爱时，会被拒绝的痛苦又会浮上来。

不管何时，我们爱自己或被爱时，过去压抑的感觉会浮上心头，暂时遮蔽了我们爱的意识。我们可能突然变得性急、自卫、吹毛求疵、气愤、爱命令、麻木不仁。

我们感觉很自在时，过去无法表达的感觉又突然浮上心头，爱情能化解这种压抑的感觉，我们逐渐地把它释放到婚姻关系上。

你的未解决的感觉好像要等到你感受到爱时，才跳出来等待治疗。我们都绕着过去未解决的痛苦感觉行走，那感觉在我们体内冬眠，直到我们感受到爱时，它们才冒出来。

如果能够好好处理这些感觉，我们会比较快活，潜在的创作力与爱也比较能发挥。但是，如果不治疗过去，却责备对方，只会令我们更难过，又再一次压抑自己的感觉。

压抑的感觉如何出现

压抑的感觉不可能出来说："嗨，我是你过去未解决的感觉。"如果你童年时被遗弃或被拒绝的感觉出现，你会觉得被配偶遗弃或拒绝。过去的痛苦投射到目前，小事情也会变成大伤害。

数年来，我们一直压抑痛苦的感觉，有一天，我们恋爱了，爱情使我们觉得有足够的安全开放自己、感受感觉。于是我们开始感受到过去的痛苦。

幸福时，为何夫妻还会吵架

我们过去的感觉不止在我们恋爱时出现，也在我们感到幸福快乐时出现。此时，一对夫妻原本应是快乐的，却莫名其妙地吵架了。

例如，在以下情况他们可能吵架：搬新家、布置房间、参加孩子毕业典礼、宗教庆典、婚礼、收到礼物、度假、搭车、完成计划、庆祝圣诞节或感恩节、决定改变坏习惯、买新车、换工作、中彩券、赚大钱、决定花大钱，或有愉快的性爱时。

在以上所有的这些特殊情况，夫妻双方或一方可能在事情发生前后或当时突然经历无可解释的情绪和反应。

九十/十理论

了解过去未解决的感觉会定期出现后，我们就更容易了解为何这么轻易就被配偶伤害了。我们有百分之九十的难过和过去有关，这使我们想不出为什么自己会莫名其妙地难过，只有百分之十的难过是和现在的经验有关。

让我们看一个例子：配偶若对我们有批评，我们也会觉得受伤害，但因我们是成人，有能力了解配偶不是真的批评我们，或当配偶是心情不好。这种理解可使批评不致于对我们造成太大的伤害，不会把配偶的批评当成是自己的错误。

但换一天，配偶的批评就会造成我们很大的伤害。当他们批评时，我们过去的痛苦感觉会渐渐出现，使我们对配偶的批评更敏感，而造成很大的伤害，配偶的批评因引起我们过去的伤害而更加伤害我们。

小时候，我们了解自己是无辜，父母的否定是他们的问题，但我们却把所有的批评、拒绝和责骂都视为是个人犯的错。

当这些小时候未解决的问题一出现，我们就容易把配偶讲的话当成是批评、拒绝、责骂。我们对配偶批评的反应，百分之十是来自他们的批评内容，百分之九十则和我们的过去有关。

想象某种东西稍微刺到你的手臂或轻轻碰到你，那不会对你造成大伤害，再想象某种东西刺到你的伤口，那就会使你觉得十分疼痛。同样，当未解决的感觉出现时，我们对即使很普通的刺伤或碰撞都会很敏感。

关系初始时，我们也许不太敏感。过去感觉需过一段时间才会出现，但一旦出现，我们对配偶就有不同的反应。

如何互相支持

男人的过去经验出现时，他通常会去他的洞穴，此时，他非常感激，需要别人完全的接受，而女人的过去经验出现时，也就是她自尊崩溃时，她需要温柔与体贴。

这些观察可以帮助你控制感觉。如果你对配偶难过，在面对他或她之前，先把你的感觉写在纸上。透过写情书的方法，你的消极感觉会自动放松，过去的伤害也会获得治疗。情书可帮助你掌握现在，让你以更信任、接受、了解与原谅的方式回应配偶。

了解九十/十理论也可帮助你面对配偶的激烈反应。知道过去经验对他或她的影响，会使你更能付出了解与支持。

当配偶的过去经验出现时，不要告诉他们对你的反应过度，否则会更伤害他们，如果你刺中一个人的伤疤，你还会告诉他们反应过度吗？

了解过去的感觉如何出现，使我们更了解配偶为何会有莫名的反应，这是他们治疗的过程。给他们一些时间冷静下来重新整理自己。如果你很难倾听他们的感觉，就鼓励他们在谈难过感觉之前先给你写一封情书。

治疗信

了解你的过去如何影响你的现在反应，可以帮助你治疗你的感觉。如果你的配偶在某方面令你难过，写一封情书给他，写时问自己目前的难过和过去的经验有什么关系。

当你写信时，过去的记忆可能会出现，而你也会发现实际上你是对父亲或母亲难过。此时，要继续写，但对象是父母，然后附上一封爱的回应信。与你的配偶分享这封信。

他们会喜欢听你的信。若不了解我们的过去，我们会倾向于责备配偶，或让配偶觉得被责备。

如果你希望配偶更在乎你的感觉，就让他们体验你过去的痛苦感觉。写情书则是让他们体验你痛苦的好机会。

难过的理由

当你练习写情书探讨自己的感觉时，你会开始发现难过的理由和你当初想的不一样。经历和感受更深的理由后，消极感觉消失了，正如我们会突然被消极感觉所苦，我们也会突然释放痛苦。以下有些例子：

1. 有天早上，吉米醒来就深深被配偶所扰，不管她做什么都打扰到他，当他写情书给她时，发现他实际上是难过母亲太爱控制他。这种感觉刚刚出现，所以他写一封短的情书给母亲。在写这封信时，他想象自己觉得受控制时，实际上已脱离控制。写完后，他再也不对配偶难过了。
2. 和配偶热恋数月后，丽莎突然对配偶挑剔了。她写情书时发现其实自己是害怕不够格和他在一起，怕他不再对她有

兴趣。了解了内在恐惧后，她反而能够再次感受爱。

3. 比尔和珍共度了一个浪漫的晚上后的第二天却吵得不可开交。起因是珍有点不高兴他忘了做某些事。比尔没有先检讨自己，就突然想离婚。稍后他写情书时，他知道原来自己怕的是被遗弃，他记起小时候父母吵架时，他心中的感受。因此，他写信给父母，并对配偶涌上爱意。

4. 苏珊的丈夫汤姆正在赶工作进度，他回家时，苏珊极端愤怒。她了解汤姆的工作压力，但在情绪上仍免不了气愤。当她写情书给汤姆时，发现她是气愤父亲把她单独留在家里与有虐待狂的母亲相处。小时候，她感到无助与被遗弃，现在这种感觉又出现了，于是她写信给父亲，而且马上就不再对汤姆生气了。

6. 瑞雪儿对菲尔深深着迷，菲尔在说爱她并想和她订婚后，第二天，她的感情马上改变了。她对他有了一大堆猜疑，热情也消失了。当她写情书给他时，她发现她是气愤父亲既被动又伤害她的母亲。她写信给父亲后，消极的感觉释放了，又再度对菲尔着迷。

你开始写情书时，也许无法每次都体验到过去的记忆和感觉。但当开放深入自己的感觉时，你会更清楚你所难过的是过去的某些事。

回应迟缓的反应

爱情可能会带来过去未解决的感觉，想获取所需时也可能碰上这种情况。我第一次有这种经验是在许多年前，我想和配偶做

爱，但她没心情，我心里接受了，第二天我不断暗示，她仍然没兴趣，每天都是这样。

两个星期后，我开始生气了。但那时我不知该如何沟通我的感觉。我没有说出我的感觉和挫折，反而装着若无其事。我掩饰了消极感觉，试着表现爱。两个星期后，我的气愤持续累积。

我心里虽气她，但表面上仍做许多取悦她的事，半个月后我买了一件漂亮的睡衣送给她，那天晚上我要她打开盒子，她打开后非常惊喜，我要她穿上看看，她说没心情。

这时我累了，我把性爱忘记。把自己投入工作，放弃对性爱的渴望。我以压抑气愤来抚平自己。但又过了两周后，我下班回来，她已为我准备了浪漫的晚餐，穿着两周前我送她的睡衣。家里有淡淡的灯光、轻柔的音乐。

你可以想象我的反应。我的愤怒突然涌现，我内心说："你忍受了四个星期。"四星期以来压抑的气愤突然之间出现了。我告诉她的感觉后，我知道她仍乐于给予我所要的，以减轻我过去的愤怒。

配偶突然愤怒时

我开始在其他情况观察这个模式，也在我诊所观察这个现象。当夫妻一方想改变现状以求更好时，另一方可能会突然漠不关心也不感激。

当比尔想尽快满足玛莉的要求时，玛莉的反应很气愤，她说："太迟了。"或"那又怎么样？"

有些结婚二十年以上的夫妻常常来问我，我们的孩子已长大离开后，突然太太想离婚。先生一朝清醒想有些改变，当他开始改变，给予她等了二十多年的爱时，她的反应是既冷淡又气愤。

好像这二十年是他使她受苦似的，幸好，事情并非无可救药，他们继续分享感觉，听了她的陈述后，已能够了解她被忽略的感觉，她也逐渐能接受他的改变。这个方式也可适用在当男人想离开、女人想改变时。

期望过高的危机

另一个反应迟缓的例子发生在社会层面，社会学称为期望过高的危机，这发生在约翰逊执政的六〇年代，第一次给予少数民族更多权利，结果所有的气愤、骚动、暴力都爆发了。被封闭的种族情绪突然间释放了。

这是压抑感觉出现的另一个例子，当少数民族受到更多的支持时，他们的愤怒开始高涨，过去未解决的感觉全部浮上来，同样的反应也会发生在那些人民受领导者虐待，最终得到自由的国家。

为何健康的人也需要辅导

关系越密切，爱情便越增强，结果需要治疗的深度痛苦感觉便渐渐涌出，此时我们因不知该如何处理痛苦而踟蹰了。

治疗痛苦必先分享痛苦，但我们不是害怕就是羞于泄露感觉，而变得沮丧、不安、无聊、气愤，或精疲力尽。这些是我们过去所隐藏的事出现并受阻时的症状。

你的直接反应不是想逃离爱情就是更加沉溺在某些事物上。这是治疗你的感觉的时机，不要逃离，请治疗师帮忙是明智的决定。

我们把出现的内在感觉转嫁到配偶身上，如果我们向现在或过去的配偶传达感觉感到不安全，我们就无法在现在的配偶面前表现感觉，因此，不管你的配偶多么支持你，你和他或她在一起都

不会觉得安全，感觉会受阻。

有个矛盾论调：你因与配偶在一起觉得安全，所以内在恐惧才有机会浮现，但恐惧一浮现，你便又害怕得不敢分享自己的感觉。你的恐惧可能使你麻木，使你踟蹰不前。

有个矛盾论调：你因与配偶在一起觉得安全，所以内在恐具才有机会浮现，但恐惧一浮现，你便又害怕得不敢分享自己的感觉。

如果这时你有一名辅导者或治疗师帮忙会很有帮助。如你不会把恐惧转嫁给对方，你可以把浮现的感觉表达出来，但你如果知道只和配偶在一起，就可能会觉得麻木。

这就是为什么关系很恩爱的人仍然需要治疗师帮忙的原因。与支持团体分享，效果也很好，和我们不亲密但支持我们的人在一起，是为我们的伤痛打开分享之门。

若把未解决的感觉转嫁给亲密的配偶，他或她也无力帮助我们，配偶能做的只是鼓舞我们获得支持。了解过去如何继续影响现在的关系，使我们能接受爱情的潮汐。为了永浴爱河，我们必须适应持续改变的爱情四季。

爱情四季

婚姻关系就像座花园。想要花草繁盛就必须定时浇水，依不同的季节和不可预测的气候给予特殊的照顾。同样，要永浴爱河也必须了解爱情的四季，为爱情的特殊需求勤加灌溉。

爱情的春天

恋爱就像春天，我们觉得好像永远快乐，无法想象自己会不爱配偶。这是天真无邪的时刻，爱情是永恒的，每件事似乎都很完美，每件工作的完成都不费吹灰之力，和配偶似乎是天生一对，我们融洽地一起跳舞、享受美好时光。

爱情的夏天

在整个爱情的夏天中，我们知道配偶不如我们想象的完美，我们必须为婚姻关系努力。配偶不止是另一个星球的人，也是会犯错误、有缺点的人。

挫折与失望提高了，杂草必须连根拔起，烈阳下的植物必须加倍浇水。爱与被爱不再那么容易。我们发现我们并非永远快乐，也非永远都能感受到爱。这现象和我们的爱情图像不同。

许多夫妻的爱情在这时破灭了，他们不愿意为婚姻关系效力，只是不切实际地期待永远都是春天；他们谴责配偶，放弃努力；他们不知道爱情并非永远是那么轻而易得，有时需在烈日下辛苦工作才会有结果。在爱情的夏天里，我们必须灌溉配偶的需求和向对方要求我们需要的爱。良好的婚姻关系不是天生的。

爱情的秋天

夏天辛勤照顾花园的结果，我们丰收了。秋天来了，这是个黄金季节——丰富且满足。我们因了解与接受配偶和我们一样不完美，而体验了成熟的爱。这是感恩与分享的时刻，夏天辛苦的工作使我们能轻松享受我们创造的爱。

爱情的冬天

气候再转变时，冬天来了。在这寒冷、贫瘠的日子里，一切都自然回复它的寂静。这是休息、反省、更新的时刻。我们的关系在此时经历了未解决的痛苦或隐藏的自己，当我们闭上眼睛，痛苦就浮现，这是自我寻找爱与满足的孤独成长时刻，也是治疗时刻，也是男人去洞穴冬眠、女人沉入波浪之底的时刻。

在黑暗的冬天爱与治疗自己后，春天又回来了。我们再次接受到希望、爱与无限可能的祝福。我们因冬天的之旅做了内在治疗与心里追寻，而更能放开心胸，感受爱情的春天。

成功的婚姻关系

学习增进沟通的方法与在婚姻关系中获取所需后，你已对成功的婚姻关系有了万全的准备。你有足够的理由对自己充满希望，你会对爱情的四季适应得很好。

我目睹成千上万的夫妻在一夜之间改变他们的关系。他们星期六来参加我的婚姻关系研讨会，星期日晚餐时，就和好如初了。运用你阅读本书得到的观察与谨记男人从火星来，女人从金星来，你也会得到相同的成功。

但我要郑重告诉你，爱情是有季节性的。春天，爱情很容易；夏天，爱情很艰辛；秋天，你感到丰收与满足；冬天，你感到空虚。

在爱情的夏天时，凡是困难，你没有得到你要的爱，突然你会很快忘掉这本书教给你的每件事；你可能开始谴责配偶，忘了如何灌溉他们的需要。

冬天的空虚一来，你可能觉得一切毫无希望；你可能责备自己，忘了如何爱与滋润自己；你可能怀疑自己与配偶；可能变得玩

世不恭，想放弃一切。这是周期的一部分，黎明之前总是最黑暗。

想获得成功的婚姻关系，必须接受与了解爱情有不同的季节。爱情有时流畅，有时需努力，就像我们的心有时充实有时空虚一样。我们不该期待配偶永远爱我们或记得如何爱我们，我们也必须了解自己，不要期待自己记得所学过的爱人的每一件事。

学习的过程不只需要倾听与运用，也需要忘记与再次记得。从这本书里，你学到了配偶无法教你的事，他们不了解的你已了解了，请实在一点，允许你自己犯错，你所得到的观念也会暂时被忘掉一段时间。

教育理论说学一样新事物，必须重复听两百次，我们不能期待自己(或配偶)记住本书所有的新观念，我们必须有耐心，感激本书所提的每一小步。将本书的观念融入你的生活必须花一段时间。

我们不只要重复听两百次，也必须抛弃过去所学的。学习如何拥有成功的婚姻关系，我们不能像天真的孩子般被父母、文化、过去的痛苦经验牵着鼻子走。建立新的爱情婚姻关系是项新的挑战，你是个拓荒者，在新的疆域旅行，有时你会迷失，有时配偶会迷失。利用本书提供的方法为指南，不断引导你到未经测量的领土。

下次你因共性而感到挫折时，谨记男人从火星来，女人从金星来，就算你忘了本书所谈的，只要记住男女原本不同，就可帮助你更有爱心。不断减轻你的主观和谴责，持续要求你想要的，可促进你需要且应得的爱情关系。

你的未来充满了期待，祝福你继续在爱情与光明中成长。谢谢你让我对你的生活有所帮助。